

LÊ QUỐC KHÁI - NGUYỄN QUAN QUẬN
NGUYỄN VĂN HẬU

北少林脫戰拳

BẮC THIẾU LÂM
THOÁT CHIẾN
QUYỀN



LÊ QUỐC KHÁI - NGUYỄN QUAN QUẬN
NGUYỄN VĂN HẬU
(Biên dịch)



THIỆU LÂM BẮC PHÁI GIA TRUYỀN
THOÁT CHIẾN QUYỀN - HỢP CHIẾN QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP
1993

LỜI NÓI ĐẦU

"Thoát chiến quyền" và "Hợp chiến quyền" là hai bài quyền rút trong bộ "Thiếu lâm ngũ chiến quyền" thuộc "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền", một trong ba phái của quyền thuật Thiếu Lâm.

THOÁT CHIẾN QUYỀN là bài quyền gồm có 37 thức nhằm hóa giải cách thức "nắm bắt" của kẻ địch. Các thức trong bài mới nhìn thì đơn giản nhưng càng luyện tập càng thấu hiểu được chỗ vi diệu của võ thuật vừa thực tế vừa dễ dàng trong việc tập luyện để chiến đấu và tự vệ.

HỢP CHIẾN QUYỀN là bài quyền bao gồm tất cả 42 động tác dùng cho hai người tập luyện, chủ yếu dùng các thức : thích (đá), đả (đánh), suất (theo), nã (chộp, bắt). Trừ một số thức luyện quyền, chủ yếu của bài là áp dụng và hóa giải kỹ thuật "cầm nã". Bình thường dùng để luyện tập thân thể và ứng dụng đòn thế liên hoàn, khi ứng dụng chiến đấu thì "chộp" "bắt" "bẻ" "khóa" để sát thương đối phương và tự giải thoát khi bị lâm vào các trường hợp hiểm nghèo. Trong kỹ thuật "cầm nã" chủ yếu là "vận bẻ" để khống chế đối phương. Do vậy khi luyện tập cần phải nương nhẹ tay để tránh sự tổn thương cho nhau và lấy an toàn làm chính. Về phương pháp tập, một người thủ vai Giáp, một người thủ vai Ất. Sau khi luyện tập thành thực thì đổi vai cho nhau vì trên căn bản có một số thức

khác nhau, các thức còn lại tuy giống nhau nhưng lại khác bên (trái, phải), nên luyện tập đối vai nhau để quen cả hai bên thân người khi áp dụng vào chiến đấu thực tế, có như vậy mới phát huy hết sở trường của bài quyền.

Nhìn chung đây là bài quyền hay được lưu truyền từ lâu đời. Với tinh thần khôi phục lại tinh hoa của nền võ thuật cổ truyền, các võ sư và huấn luyện viên môn võ cổ truyền : Nguyễn Quan Quân, Lê Quốc Khải và Nguyễn Văn Hậu đã cố gắng biên dịch hai bài quyền trên để có thêm nguồn tài liệu tham khảo, nghiên cứu và tập luyện cho những người yêu thích môn võ thuật và đồng đạo bạn đọc.

Tuy nhiên trong quá trình biên dịch không thể tránh khỏi những sai sót, xin các nhà chuyên môn và độc giả chân thành góp ý xây dựng để nội dung sách hoàn chỉnh hơn trong lần in sau.

Mọi thư từ, trao đổi xin liên hệ tại địa chỉ : NXB tổng hợp Đồng Tháp, số 31B Trần Hưng Đạo, thị xã Sa Đéc, điện thoại 61308.

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

NỘI DUNG

BẮC THIỂU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN

(gồm 37 thức)

01. Hưởng nam lập chính
02. Lan yêu chương
03. Khảo thân khóa
04. Thôi bi
05. Đàng chung
06. Thập tự cước
07. Khảo thân khóa
08. Thôi bi
09. Đàng chung
10. Thập tự cước
11. Xung chùy
12. Hải đế lao sa (1)
13. Hải đế lao sa (2)
14. Hải đế lao sa (3)
15. Tát thủ mê mục
16. Tỏa bột (1)
17. Tỏa bột (2)
18. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm đầu (1)
19. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm đầu (2)
20. Hải đế lao nguyệt (1)

21. Hải đế lao nguyệt (2)
22. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm quyền
23. Hải đế lao nguyệt
24. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm đầu
25. Tỏa bột
26. Bạch viên tây kiếm (1)
27. Bạch viên tây kiếm (2)
28. Bạch viên tây kiếm (3)
29. Thanh long thổ điều (1)
30. Thanh long thổ điều (2)
31. Thanh long thổ điều (3)
32. Thanh long thổ điều (4)
33. Hiên bào lao đới
34. Phách đầu liệt chương
35. Triều đảo phó (1)
36. Triều đảo phó (2)
37. Thu thức

BẮC THIẾU LÂM HỢP CHIẾN QUYỀN
(42 động tác)

1. Tỉnh bộ lập chính
2. Tỉnh bộ bảo quyền
3. Tả cung bộ - tả tiêu quán quyền
4. Tả thượng giá - hữu lời quyền - hữu đạn thính
Tả khoái bộ - mã bộ - tả thượng gia-hữu hạ thất chương
5. Giáp - Ất : Hữu cung bộ - hữu tiêu quan quyền
6. Giáp : Hữu thượng giá - tả lời quyền - tả đạn thính
Ất : Hữu thoái mã bộ - hữu thượng giá-tả hạ thiết chương
7. Ất : Hữu thượng bộ - Hữu phách quyền
Giáp : Tả lạc bộ - Tả ngoại cầm uyển
8. Ất : Tả thượng bộ, tả phách quyền
9. Giáp : Tả thoái bộ, tả thoát thủ, hữu ngoại cầm uyển
Ất : Tả cung bộ, hữu phách quyền
10. Ất : Tả cung bộ, tả thượng khiêu chương
Giáp : Nhưng án thượng thức bộ pháp
11. Ất : Hữu thượng bộ, mã bộ, hữu xung quyền
Giáp : Hữu thoái bộ, cung bộ, tả câu thủ
12. Giáp : Hữu thượng bộ, hữu phách quyền
Ất : Hữu thoái bộ, tả ngoại cầm thủ
13. Giáp : Tả thượng bộ, tả khách quyền
Ất : Nhưng án Thượng thức, bộ pháp bất động
14. Giáp : Tả cung bộ, hữu phách quyền
Ất : Tả thoái bộ, tả thoát quyền, hữu ngoại cầm uyển

15. Giáp : Tả cung bộ, tả thượng khiêu chương
 Ất : Những án thượng thức bất động
16. Giáp : Hữu thượng bộ, mã bộ, hữu xung quyền
 Ất : Hữu thoái bộ, tả cung bộ, tả câu thủ
17. Ất : Thượng bộ, hữu phách quyền
 Giáp : Tả ninh uyển, hữu thượng trác trĩu
18. Ất : Thượng bộ chuyển thân, hoành tào quyền
 Giáp : Cầm uyển, trào kiên
19. Hữu hậu tào thối, hữu hạ án kiều (Giáp)
 Ất : Tiền phủ thân
20. Ất : Tả cung bộ, song thủ quyền uyển
 Giáp : Chuyển thân tả cung bộ, tả thác hải
21. Ất : Tả cung bộ, song thủ quyền uyển
 Giáp : Tả cung bộ, hữu phách tả uyển
22. Giáp : Hữu thượng giá, tả đạn thính
 Ất : Mã bộ, hữu bảo quyền, tả thiết chương
23. Giáp : Tả thối bộ, hữu phách quyền
 Ất : Tả cung bộ, tả thượng giá
24. Ất : Hữu thượng bộ, hữu khoa trĩu, thượng xung quyền
 Giáp : Hữu thoái bộ, hữu hư bộ, hữu cầm uyển
25. Giáp : Thượng bộ, tả cung bộ, tả án đầu
 Ất : Ninh uyển
26. Ất : Hữu thượng bộ, hữu cung bộ, án đầu
27. Giáp : Hữu cầm uyển, hậu tào thối, tả hạ án chương
28. Ất : Tả thượng thác hữu trĩu
29. Ất : Hữu khúc tý, tả trùng tất
30. Giáp : Tả thượng bộ, hữu cung bộ, trĩu uyển, ninh uyển (1)
 Ất : Lạc bộ, tả cung bộ, khuất trĩu
31. Ất : Thượng bộ, hữu cung bộ, hữu phản quyền, tiền quán quyền
 Giáp : Hữu cung bộ, song thủ ninh uyển

32. Ất : Tả thượng bộ, tả án chương
33. Ất : Tả cung bộ, hữu quán quyền
 Giáp : Hữu cung bộ, hữu cầm uyển
34. Giáp : Thượng bộ chuyển thân, tả thối hậu tào, tả hạ án
 Ất : Hữu hạ áp tất
35. Ất : Hữu cung bộ, hữu đỉnh trĩu
 Giáp : Tả thối bộ, chuyển thân hữu cung bộ, lạc uyển
36. Ất : Tả thượng bộ, chuyển thân tả hậu tào, tả hạ án
 Giáp : Hữu hạ áp tất
37. Giáp : Hữu đỉnh trĩu
38. Giáp - Ất : Cung bộ, câu thủ, thối chương
39. Giáp - Ất : Oát-hành bộ, tả cung bộ, tả câu thủ, hữu thối
40. Giáp - Ất : Hữu đề tất, tả xuyên chương
41. Giáp - Ất : Hữu cung bộ, tả câu thủ, hữu thối chương
42. Giáp - Ất : Tinh bộ, bảo quyền

NGUYÊN LÝ CĂN BẢN LUYỆN TẬP 2 BÀI QUYỀN

I/ NGUYÊN LÝ :

Đây là hai bài quyền thuộc trình độ vừa phải, rất dễ dàng luyện tập cho mọi lứa tuổi trong ngành võ thuật. Ngoài ra hai bài này cũng vừa luyện công và quyền pháp cho thật điêu luyện, để khi dùng trong chiến đấu không bị lúng túng, ngỡ ngàng.

Vì vậy khi chúng ta bắt đầu tập luyện những bài quyền hay song đấu quyền của môn phái : "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền" đều phải hội đủ bốn nguyên lý căn bản luyện tập là : "*Hình*", "*Pháp*", "*Công*", "*Giải*", qua các nhịp độ *Chậm, mau, nhanh nhẹ* đó là điểm ưu việt của môn phái.

1. Hình :

— Là phần *hình thức* của bài quyền pháp hay song luyện pháp, do đó trước khi luyện tập chúng ta phải làm sao tập cho đúng bộ vị, động tác phải liên tục phối hợp đủ năm yếu tố :

"*Nhân - Thủ - Thân - Yêu - Bộ*".

2. Pháp :

— Là một *phương pháp* tập luyện sao cho thật đúng để đạt hiệu quả tối đa. Phần này đòi hỏi chúng ta phải có một kỹ luật - kỹ thuật cao trong tập luyện. Vì vậy chúng ta phải cần chú trọng vào bốn yếu tố : "*Thức - Tâm - Khí - Kinh*". Đây là phần luyện tập công pháp.

3. Công :

— Khi đã đạt được kết quả vận khí, sử dụng v.v... đúng với những phương pháp tập luyện, đạt những hiệu quả cao, công lực tăng tiến, với những công phu điều luyện lâu dài. Do vậy "công" ở đây là *công phu* tập luyện nhiều năm và cũng là *công dụng* chiến đấu thực đòn.

4. Giải :

— Có nghĩa là *giải thích* phân hình thức, chiêu thức ứng dụng để tiên liệu những biến chuyển phản ứng của địch, và cũng có nghĩa là hóa giải và biết sử dụng trong thực tiễn. Tất nhiên trong đó chúng ta phải biết hóa giải phòng bị, "chờ đứng để địch dùng đòn "gậy ông đập lưng ông".

II. QUYỀN THUẬT - QUYỀN PHÁP :

1. Quyền thuật :

— Quyền thuật là cội nguồn của võ thuật - võ học Thiếu Lâm. Phái quyền thuật được chia ra nhiều chi phái lớn nhỏ nhưng nó đều bắt nguồn từ Thiếu Lâm mà ra. Điển hình gồm có các quyền thuật của các chi phái nổi tiếng như sau : Thiếu Lâm ngũ chiến quyền, Lục hợp quyền, Ứng trảo quyền, Ngũ hổ quyền, Hâu quyền, Đường lang quyền, Hồng gia quyền, Mai hoa quyền, Đàm thối quyền, Thiếu lâm quyền, Địa thăng quyền, Phiêu Tử quyền v.v....

— Đối luyện quyền thuật thì có : Tam hợp quyền, Thập ngũ hợp lý, Hoa quyền đối luyện,

Nhị thập tứ pháp, Thủ lục hợp quyền, Thiếu lâm hồi quyền đối luyện, Hợp chiến quyền đối luyện v.v....

— Quyền thuật của phái Thiếu Lâm nói chung cũng như "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền" nói riêng đều rất dũng mãnh, có lực, trong "cương" có "nhu", chất thực không văn hoa, lợi về giao chiến, chiêu thức không công thời thủ, chứ không có hoa dạng suông. Trong lúc luyện tập quyền thuật không bị trường địa hạn chế.

Bộ pháp cần tiến lùi linh hoạt mau lẹ, về thân đoạn cùng xuất quyền, cần sao thủ pháp cong mà không cong, thẳng mà không thẳng, tiến lui ra vào nhanh như con hầu, mạnh như con cọp. Bộ pháp cần vững vàng và linh hoạt "nhấn pháp" nghiên cứu "mắt nhìn mắt". "Vận khí" đều chủ yếu cầu trấn đản điền.

2. Quyền pháp :

Từ xưa tới giờ, *quyền pháp* của Thiếu Lâm tự lưu truyền rất sâu rộng. Có nhiều người nhiệt tâm về võ thuật Thiếu Lâm đi thẳng tới Thiếu Lâm tự để học võ nghệ. Đệ tử của Thiếu Lâm cũng lại đi các nơi khác để truyền thụ võ thuật. Quyền pháp

của Thiếu Lâm phái, trải một đời, truyền một đời, tiếp tục sung thực phát triển thành ra một lưu phái lớn (có khá nhiều lưu phái nhỏ) phái biệt có nhiều, môn loại cũng lắm, y tiên nhân truyền lại tới hơn 360 môn. Có nhiều môn đã thất truyền. Hiện nay vẫn còn lưu lại hơn 100 loại, nay chỉ tập biên hơn 10 sáo lộ, lấy ở trong đó ra, để cung ứng cho những ai ưa thích võ thuật.

PHẦN THỨ NHẤT

BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN

THOÁT CHIẾN QUYỀN

"Bắc Thiếu Lâm - Thoát chiến quyền" là một bài võ thuật nằm trong bộ "Thiếu Lâm Ngũ chiến quyền". Nội dung bài quyền nhằm hòa giải các thức nắm bắt của kẻ địch.

Các thức trong bài thoát nhìn thì đơn giản, nhưng càng tập lâu, càng thấu hiểu được chỗ vi diệu của nó. Đây là một bài quyền rất thiết thực để dùng trong luyện tập và chiến đấu.

Toàn bài có 37 thức và 43 hình, được giới thiệu như sau :

1. HƯỚNG NAM LẬP CHÍNH

- Hai chân đứng thẳng, gót chân và đùi khít nhau. Hai cánh tay hơi cong nơi cánh chỏ, lòng bàn tay úp xuống nằm cạnh đùi. Các ngón tay duỗi thẳng và chỉ ra trước. Thân người ngay hướng Nam, đầu quay nhìn sang bên trái. (H.1)

- Tiếp tục, hai lòng bàn tay lật ngửa lên và ôm vào trước bụng, nâng hai bàn tay lên tới ngang ngực thì bước chân trái lên một bước, mũi bàn chân chấm đất, sức nặng dồn vào

H.1



chân sau (chân phải) thành "Tả hư bộ". Sau đó, hai chưởng ở trước ngực được kéo sang hai bên rồi lật úp lòng bàn tay lại. Kết thúc động tác hai cánh tay giăng ngang qua hai bên vai thành một đường thẳng. Thân người vẫn ở hướng Nam.

2. LAN YÊU CHƯỚNG

- Chân phải giữ nguyên vị trí. Chân trái bước sang ngang bên trái (tức hướng Đông) một bước, và cùng lúc rùn thấp người xuống thành "ky mã bộ".
- Đồng thời với bước chân trái, tay phải biến thành "câu thủ" (các ngón tay chụm lại và

cong ra sau), giật mạnh ra sau lưng. Cánh tay phải thẳng.

- Tay trái lật lòng bàn tay ngửa lên, cong cánh chỏ và gập cánh tay trước lại (hai cẳng tay thẳng góc với nhau), đưa bàn tay trái vòng lên ôm trước ngực (như H.2). Thức này dùng che chở hông bên trái.

H.2



- Tiếp tục, chân phải duỗi thẳng ra và thân người xoay sang bên trái thành tả cung bộ. Cùng lúc, chưởng trái từ trong ngực đánh thẳng ra trước mặt, kết thúc

H.3



động tác, chưởng đứng cao ngang lông mày. Ngón tay hơi nghiêng sang bên phải, tức ngón út hướng lên trời, ngón cái hướng xuống dưới đất. Mặt nhìn hướng Đông.

Tay phải nắm lại thành quyền, cánh tay phải thẳng và xuôi theo chân phải ở sau. Nắm tay phải cao khoảng ngang thắt lưng (như H.3). Thức này dùng phân công dịch thủ sau khi hóa giải đòn đánh vào eo.

3. KHÁO THÂN KHÓA

- Chân phải bước lên về hướng Đông, thân người rùn xuống thành "ky mã bộ". Tay trái kéo về che ở nách phải.
- Cùng lúc với bước chân phải, tay phải từ phía sau đánh vòng lên cao (nắm tay ngang đầu) rồi tiếp tục giật mạnh xuống dưới. Hai động tác này liên nhau thành một cung tròn ngược chiều kim đồng hồ. Kết thúc động tác, nắm tay phải úp



H.4

xuống và nắm cách gối phải khoảng 2 - 3 tấc (như H.4). Động tác đánh tay phải lên cao dùng che chở phía trên khi tiến bước, đồng thời còn được dùng khắc vào cánh tay địch khi họ nắm bắt tay trái của ta. Sau đó ta tạt xuống dưới để che sườn và gối phải.

- Tiếp tục, chân trái duỗi thẳng, thân người hơi xoay qua bên phải thành "Hữu cung bộ". Nắm tay phải từ dưới cuốn vào trong bụng, lên ngực rồi đánh bật vào sống mũi địch thủ. Kết thúc động tác, lưng quyền phải hướng ra phía ngoài. Cánh tay cong lại và thẳng góc với nhau nơi cánh chõ.



H.5

- Trong lúc đó, tay trái từ nách phải đưa tới trước và đặt nằm cạnh cùi chỏ phải, phía trong. Bàn tay trái vẫn xòe, ngón tay

đứng lên, lòng bàn tay úp vào chỗ phải (hình 5). Thúc này vừa công, vừa thủ (che phần đầu, mặt, vai).

4. THÔI BI (thúc đẩy bia đá)



H.6



H.7

- Chân trái bước lên trước thành cung bộ. Rồi tay trái lật úp xuống và dùng lưng bàn tay đỡ phía dưới cùi chỏ phải (H.6). Sau đó, tay trái vượt dọc theo cánh tay phải để đánh lòng bàn tay (chưởng) tới trước. Cùng lúc tay trái đánh ra thì tay phải kéo về sau. Cánh tay phải xuôi theo chân phải, bàn tay phải nắm và úp xuống phía dưới. Kết thúc

động tác thì chưởng trái cao ngang mắt quyền phải ngang thắt lưng (hình 7).

- Thúc này dùng tiếp tục tấn công vào thượng diện địch thủ khi địch đã bị trúng đòn trên. Hoặc dùng gạt tay địch ra khi tay phải bị chặn lại, mở đường cho thúc thứ 5 tiếp theo sau đây.

5. ĐĂNG CHUNG (Thúc đánh chuông)



H.8

- Hai chân bất động, tay phải dùng quyền đánh thốc từ dưới lên, cánh tay phải thẳng ra. Tiếp tục, tay phải đưa lên cao, vòng ra sau lưng và đánh thốc nắm tay phải lên lần thứ hai. Ở động tác sau này, lúc đánh thốc lên thì cánh tay gấp lại,

vuông góc. Nắm tay phải cao ngang mắt, lòng bàn tay hướng vào trong mình.

- Tay trái đang ở trước, đợi cho cánh tay phải quay vòng và đánh thốc lên lần thứ

nhì thì dùng lòng bàn tay vỗ vào bắp tay trên của tay phải, sau đó, tay trái nắm chặt lấy bắp tay phải luôn (hình 8).

- Động tác này tiếp theo thức thứ 4, dùng đánh dài từ hạ bộ địch cho chí ngực, cằm, mặt. Trường hợp sau thức thứ 4 mà địch cũng nhanh nhẹn, kịp phản đòn lại với ta thì ta dùng vòng quay thứ 1 của tay phải để đánh tung tay địch ra rồi đòn tay thứ nhì của ta tiếp tục đánh vào cằm địch.

6. THẬP TỰ CƯỚC

- Tay phải kéo ra sau, quyền phải đặt ở cạnh sườn, lòng bàn tay phải nằm ngửa lên. Tay trái dùng chưởng tận lực đánh thẳng tới trước, cánh tay ngang vai.
- Cùng lúc, chân phải hướng tới trước dùng mũi bàn chân đá ra thành "liêu âm cước".



H.9

Mũi chân cao ngang đầu gối.

- Ba động tác tay phải giật về, chưởng trái đánh ra, chân phải đá tới phải làm cùng lúc và có lực. Kết thúc động tác giống hình 9.
- Thức này được dùng khi ta đánh tay phải ra thì bị địch nắm bắt được, lập tức, tay phải ta giật mạnh về sau để kéo địch chồm lên. Sau đó, tay trái và chân phải cùng lúc tấn công vào trên, dưới của địch. Động tác này diễn giải trước sau nhưng khi tập cũng như lúc sử dụng phải làm đồng loạt, cùng lúc.

7. KHÁO THÂN KHÓA

- Chân phải đá xong, lui về sau chân trái ở vị trí cũ như lúc chưa đá. Cùng lúc, tay phải đưa vòng ra sau lưng rồi đánh vòng ra trước, cao ngang mặt.



H.10

Lúc này, hai chân chuyển thành "ky mã bộ", tay phải tiếp tục đánh xuống để che đầu gối phải (giống hình 4).

- Cùng lúc, tay trái kéo về che nách phải, bàn tay dựng đứng lên (giống hình 4). Hai chân lúc này ở trục Đông - Tây. Mặt nhìn hướng Tây. Thức này giống thức thứ 3, duy chỉ khác hướng mà thôi. (Xem hình 10).



H.11

(giống hình 5). Chân đứng thành "Hữu cung bộ" (hình 11).

- Về công dụng, đang đánh phía trước thì có địch ở sau lưng đánh tới. Ta lập tức hồi thân, dùng tay phải đỡ đòn của địch. Tiếp theo, ta cuốn tay phải vào trong và đánh bật lưng nắm tay vào mặt địch thủ

8. THỜI BI (đẩy bia)

- Tiếp tục, chân trái bước lên về hướng Tây và biến thành "Tả cung bộ". Bàn tay trái đưa xuống dưới cùi chỏ phải (xem hình 12).



H.12

Thức này giống hình 6, chỉ khác hướng mà thôi.

- Hai chân giữ nguyên vị trí, tay trái vượt dưới tay phải và đánh chưởng tới trước. Tay phải kéo ra sau (xem hình 13).



H.13

Thức này giống như hình 7, đổi hướng.

9. ĐẰNG CHUNG

- Tay phải quay hai vòng và đánh thốc lên. Tay trái vỗ vào bắp tay phải. Bộ pháp không thay đổi (xem hình 14).

Thức này giống hình 8, chỉ khác hướng.



H.14

10. THẬP TỰ CƯỚC

- Tay phải giật về hông. Tay trái đánh ra, chân phải đá tới (xem hình 15).

Thức này giống thức thứ 6. Duy chỉ khác hướng.



H.15

* Nói chung, từ thức 7 đến thức 10 là lặp lại thức 3, 4, 5 và 6 mà thôi. Chỉ có phương hướng là quay trở về nguyên vị (chỗ bắt đầu)

11. XUNG CHÙY

(đấm thốc lên)

- Sau khi đá "Thập tự cước". Chân phải đặt xuống đất và chuyển thành "Hữu cung bộ".



H.16

- Tay trái đang ở trước, dùng mũi bàn tay chụm lại và móc xuống. Tiếp theo, cánh tay trái quay vòng xuống dưới và ra sau lưng. Kết thúc động tác, cánh tay trái xuôi theo đùi trái. Bàn tay trái như móc câu, độ cao ngang thắt lưng.
- Tay phải cùng lúc, dùng quyền từ hông phải đánh xéo từ dưới lên ngang cầm địch. Năm tay úp xuống dưới. Cánh tay phải thẳng (xem hình 16). Mắt nhìn hướng Tây.

- Về công dụng, sau khi ta đá xong thập tự cước, vừa đặt chân xuống thì địch chụp lấy tay trái của ta, hoặc tấn công vào trung bộ của ta thì... lập tức, tay trái biến thành móc câu, kéo tay địch xuống và đưa ra ngoài. Cùng lúc, tay phải đòn đánh thốc vào cằm địch thủ.

12. HẢI ĐẾ LAO SA (1) (Đáy biển vớt cát)

- Thân người hướng ra phía trước (hướng Nam) cúi thấp xuống (mọp xuống). Hai bàn tay đều biến thành chưởng.

Tay phải từ trước vòng xuống cạnh gối phải và móc ra sau lưng. Cánh tay thẳng.

Tay trái vòng qua đầu gối trái (bên trong) và kéo vào trong người. Cúi tay trái sát mặt đất như trong hình 17 thì dừng lại. Mắt nhìn hướng Đông.



H.17

Thức này dùng cho hai bên sườn trái và phải, đồng thời chuẩn bị phân công bằng thức kế tiếp. Ngoài ra còn tránh các đòn đánh cao.

13. HẢI ĐẾ LAO SAO (2) (Đáy biển vớt cát)

- Giữ nguyên vị trí hai chân. Tay phải vòng ra trước bụng, cùng với tay trái buông thõng xuống đất, chuẩn bị cho động tác tiếp theo.



- Hai tay biến thành câu thủ (các ngón tay

chụm lại). Thân người cùng lúc chồm lên và thẳng người. Hai chân lúc này biến thành "ta hư bộ"; đồng thời, hai tay từ dưới đánh thốc cùi tay vào ngực địch thủ. Các ngón tay vẫn chụm lại, đầu ngón hướng xuống dưới đất. Hai cùi tay có thể khít nhau hoặc hơi cách xa một chút cũng được (xem hình 18). Cánh tay cao ngang vai.

H.18

14. HẢI ĐẾ LAO SA

(3) (Đáy biển vớt cát)

- Tiếp tục, dùng hai tay đưa lên, cùi tay cao và nằm trên trán một chút. Trong động tác này, cánh tay trên vẫn giữ nguyên độ cao ngang vai, chỉ gập cánh tay ngoài lại để đưa hai cùi tay lên cao mà thôi.
- Cùng lúc, chân trái hơi rút lại thành Đãng thức, tức căng chân trái và bàn chân thẳng đứng, mũi bàn chân trái chấm đất. Đùi trái nằm ngang, song song với mặt đất (xem hình 19).

Mắt nhìn qua mấy đầu ngón tay ra trước (hướng Đông).

Thức này dùng che chở phần đầu mặt khi bị địch dùng tay đánh tới, hoặc dùng song quyền đánh vòng cung vào hai bên mang tai hoặc thái dương. Dĩ nhiên là khi đỡ đòn đánh vòng cung



H.19

thì hai cánh tay hơi dang ra ngoài một chút thì mới che được hai bên đầu.

15. TÁT THỦ MÊ MỤC (Buồng tay làm hoa mắt)

- Chân trái ở trước bước tới thêm nửa bước làm thành cung bộ. Hai tay đồng thời nhắm phía trước buông xuống một cách mềm mại. Khi tới khoảng ngang ngực thì

hai tay phân ra hai bên đùi như bới cát.

Tiếp tục, hai tay vòng từ ngoài vào trong, cánh tay trái co lại trước ngực. Cánh tay ngoài thẳng đứng, nắm tay trái cao ngang mặt, lòng bàn tay úp vào trong. Cùng lúc, bàn tay phải mở ra thành chưởng, lòng bàn tay để giữa, theo động tác quay của tay phải mà chặt ngang từ ngoài vào trong. Cánh tay phải thẳng, mũi bàn tay cao ngang mắt (hình 20).



H.20



H.21

- Tiếp theo thức trên, gối phải giữ ngang lên, đầu gối hướng Nam. Tay trái biến thành chưởng, vượt dọc trên cánh tay phải mà chém thẳng tới trước. Kết thúc động tác,

bàn tay trái úp xuống đất, mũi bàn tay chỉ thẳng tới phía trước (hướng Đông).

Cùng lúc, tay phải ngược chiều với tay trái mà rút về. Bàn tay phải về tới nách trái thì dừng lại, bàn tay dựng đứng lên, lòng bàn tay hướng tới trước (tức hướng Đông). Mắt nhìn theo tay trái.

(xem hình 21).

- Thức này được dùng khi có người tấn công vào trung hoặc hạ bàn. Lập tức, ta dùng hai tay vạch xuống để che chở thân thể, xong thuận chiều, dùng tay phải chém vào

canh hàm hoặc thái dương của địch. Tay trái cùng lúc yểm che vùng mặt (H.20).

Tiếp theo, nếu địch bắt lấy tay phải của ta thì ta giật ngang về, đồng thời, tay trái ta chém ngay vào yết hầu của địch.

16. TỎA BỘT (1) (khóa cổ .1)

- Chân phải bỏ ngang qua bên phải (hướng Tây), thân người rùn xuống thành "ky mã thức". Tay trái lộn lại và kéo về che trước trán,



H.22

lòng bàn tay hướng ra ngoài.

Cùng lúc, tay phải hạ xuống, cánh tay ngoài nằm ngang trước bụng. Lấp tay trên che sườn phải. Bàn tay phải để ngửa (xem hình 22). Mắt nhìn hướng Tây.

Thức này dùng để huấn bị cho động tác kế tiếp dưới đây.

17. TỎA BỘT (2) (Khóa cổ 2)

- Chân trái duỗi thẳng, thân người hơi xoay qua bên phải thành "Hữu cung bộ". Tay phải trước bụng lật úp bàn tay lại và nhắm hướng Tây (trước mặt) chém ra.



H.23

Tay trái từ trên đầu biến thành "Câu thủ" (các ngón tay chụm lại) móc vòng xuống và đưa ra sau người. Cánh tay trái thẳng, cùi tay trái ngang với thắt lưng (xem hình 23).

- Thức này dùng tiếp theo hai thức ở trên, nghĩa là khi ta đang tấn công một địch thủ ở hướng Đông thì có kẻ địch ở sau lưng đến (hướng Tây). Ta vội hồi thân thành "kỵ mã thức" chờ địch. Quả nhiên, địch tấn công ta ngay.

Lập tức, tay trái ta biến thành câu thủ móc xuống, gạt đòn địch ra ngoài, cùng lúc, tay phải chém vào cổ địch, hoàn thành hai thức : tỏa bột (1) và (2).

18. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU XUYÊN TÂM QUYỀN (1)

- Chân phải ở trước hơi bước lên một chút và ngồi xổm. Sức nặng của thân người dồn vào chân phải. Chân trái duỗi thẳng ra, bàn chân trái nằm ngang. Thân người hơi cúi tới trước.



H.24

- Tay trái cùng lúc ngã người xuống thì câu thủ biến thành chưởng kéo ra trước ngực để che ngực và sườn trái.
- Tay phải nắm lại thành quyền, thu về bên hông phải. Mắt nhìn hướng Đông (xem hình 24). Các động tác trên phải được làm cùng một lúc.

- Thức này dùng để né tránh các đòn chân và tay đánh cao và chuẩn bị cho thức kế tiếp sẽ phân công địch thủ.

19. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU XUYỀN TÂM QUYỀN (2)

- Bàn chân trái bám chặt lấy mặt đất, thân người nhô lên. Cùng lúc, gối trái gập lại, chân phải hơi kéo lướt lên một chút thành "tiểu cung bộ".



H. 25

Tay trái từ trước ngực biến thành quyền, giở ngang lên trước trán. Tay phải dùng quyền từ hông đâm thẳng cật lực ra trước. Quyền cao ngang mắt.

- Mắt nhìn theo tay quyền (tức hướng Đông). (Xem hình 25).
- Thức này dùng tay trái đỡ lấy đòn địch, tay phải phản công đâm vào ngực, vào mặt hoặc sống mũi, cằm của địch.

20. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (1) (Đáy biển vớt trăng)

- Chân trái và phải cùng khụy xuống, đầu gối phải chạm đất, đùi trái nằm ngang, cẳng chân trái thẳng đứng.



H. 26

- Tay phải vừa đâm ra xong, rút về bên hông phải, nắm tay ngựa lên trên.
- Tay trái cùng lúc từ trên xấn xuống, cánh tay trái thẳng và nằm bên trong đầu gối trái. (Đầu gối trái chạm nhẹ vào đầu gối. Mắt nhìn bàn tay trái).
- (Hình 26).
- Thức này dùng hóa giải đòn địch nắm bắt tay phải của ta khi ta vừa đâm "xuyên tâm quyền". Khi địch vừa nắm lấy tay phải, ta lập tức giật mạnh về hông để kéo người địch chồm tới. Cùng lúc, tay trái từ trên

chặt bổ vào đầu địch, hoặc liệt cùi chỏ địch.

21. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (2) (Đáy biển vớt trăng)

- Thân người đứng lên, chân phải thẳng đứng và chịu sức nặng của toàn cơ thể. Theo thế đứng lên của chân phải, gối trái giở lên, đầu gối chỉ thẳng tới trước (hướng Đông).

Tay trái cùng lúc, biến thành quyền, cặp theo gối trái, đâm thốc từ dưới lên. Nắm tay trái để ngựa. Cổ tay trái nằm trên và trước gối trái một chút.

(Xem hình 27).

Thức này được dùng để tấn công vào mặt và ngực của địch sau cái giạt tay phải của ta và đòn tay trái xắn xuống làm địch bị chúi tới trước. Khi địch bị mất đà, lập tức ta đánh thốc từ dưới lên bằng đòn này.



H. 27

Còn khi địch kịp thời lui xa ra thì thức này che chờ trung bộ cho ta đứng lên, chờ địch tới để đánh tiếp.

22. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU XUYỀN TÂM QUYỀN :

- Chân trái đang giở gối, đưa xa (dài) ra trước và đặt xuống thành cung bộ. Chân phải ở sau lập tức kéo lướt theo một đoạn ngắn thành "tiểu cung bộ" (tức cung bộ nhưng cự ly của hai



H. 28

- chân gần hơn. Do đó, thân người cũng nhỏ cao hơn một chút).
- Theo động tác của hai chân, tay trái đưa ngang lên che trước trán và tay phải cất lực đâm xuyên tâm quyền tới trước (hình 28). Mắt nhìn theo quyền phải (hướng Đông).
 - Thức (22) này giống thức (19) ở trên. Tay trái nâng tay địch đang tấn công vào vùng

đầu, mặt của ta. Tay phải phân công địch bằng đòn đâm xuyên tâm quyền.

23. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (Đẩy biển vớt trăng)

- Động tác giống thức (20) và (21) ở trên. Công dụng cũng như vậy. Đây là sự lặp lại để luyện tập một thức thông dụng như một vài thức khác trong bài.

H.29



(Xem hình 29 ở cuối động tác của thức Hải đế lao nguyệt).

24. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU - XUYÊN TÂM QUYỀN

- Động tác giống thức (19) và (22) ở trên :
 - + Chân trái đặt xuống phía trước. Chân phải kéo theo một bước ngắn.
 - + Tay trái che đầu, tay phải đâm ra.

- Công dụng cũng như hai thức trên.

(Xem hình 30).



H.30

25. TỎA BỘT

- Chân trái ở trước giở gót lên, dùng ức bàn chân làm trục xoay mình 180° về bên trái và ra hướng sau.
- Theo động tác xoay người, chân phải lướt vòng quanh chân trái rồi bỏ ra sau (tức hướng Tây). Chân phải lúc này ở vị trí cũ trước khi di chuyển một vòng tròn 360°



H.31

quanh chân trái. Khi dừng lại thành cung bộ.

- Tay trái đang che trên đầu, quyền biến thành câu thủ móc xuống dưới và đưa ra sau. Cánh tay trái thẳng, cùi tay ngang thắt lưng.

Tay phải cũng biến thành chường, theo thể xoay của thân người, đâm các đầu ngón tay về hướng Tây, lòng bàn tay phải úp xuống. Mắt nhìn theo tay phải tức hướng Tây (xem hình 31).

Khi thực hiện thức này, bốn động tác của hai tay và hai chân phải cùng làm một lúc mới thấy cái hay của nó. Thức này hơi khó, phải tập riêng cho thuần thục để sử dụng sau này không vướng vấp.

Về ý nghĩa của động tác là nhằm xoay người tấn công địch thủ phía sau bằng cú xìa tay phải vào cằm địch thủ, trong lúc tay trái móc xuống dùng đỡ đòn địch (hoặc phòng ngừa đòn địch).

26. BẠCH VIÊN TẨY KIỂM (1) (Vượn trắng rửa mặt)

- Chân phải đứng thẳng lên, chân trái giơ lên, lòng bàn chân trái ngửa lên trời.

- Tay phải ở trước lộn bàn tay lại thu về trước ngực, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay hướng lên trên. Bàn tay phải cách ngực khoảng 1 tấc tay.



H.32

- Tay trái giữ nguyên tư thế, không thay đổi (Xem hình 32).

Thức này mở đầu cho các động tác kế tiếp của Bạch viên tẩy kiếm.

27. BẠCH VIÊN TẨY KIỂM (2) (Vượn trắng rửa mặt)

- Chân phải cất lên nhảy phồng tới trước một bước, cùng lúc, chân trái rơi ngay vào vị trí của chân phải chưa nhảy. Xem như chân trái chiếm vị trí của chân phải.

Hai chân phải rớt xuống đất cùng một lúc và lập thành thức hữu cung bộ.

- Trong lúc hai chân cùng nhảy, còn ở trên không thì xoay đầu nhìn sang bên phải. Cùng lúc, tay phải khoát vòng theo chiều kim đồng hồ ngang sát trước mặt



H.33

(như rửa mặt, lau mặt) rồi thu về trước ngực như vị trí cũ lúc chưa nhảy.

Động tác này phải làm cho nhanh lúc còn ở trên không trung. Khi hai chân chạm đất thì tay phải kết thúc động tác quay (như hình 33). Vòng tròn tay phải quay là sang hướng Bắc (sau lưng).

Tay trái giữ nguyên tư thế móc câu ra sau. Không cử động.

28. BẠCH VIÊN TẮY KIỂM (3) (Vượt trắng rửa mặt)

- Sau khi xong thức trên (hình 33), tức là lúc hai chân chạm đất xong thì lập tức lộn chưởng phải lại chém vớt vòng từ dưới

hông lên tới ngang mặt thì dừng lại. Chưởng tâm (lòng bàn tay) úp xuống.

- Đầu xoay lại nhìn thẳng tới trước (hướng Tây). Tay trái từ đầu đến giờ vẫn giữ nguyên tư thế, không thay đổi.

- Động tác này

khi thực hiện phải khéo léo, nhanh lẹ và chuẩn xác, điệu bộ như khi, vượt. Ba động tác phải thực hiện liên hoàn.

Thức này được dùng khi có kẻ địch dùng tay quyền đánh vào mặt ta. Lập tức ta lách đầu sang bên phải để né tránh. Cùng lúc, tay phải khoát lên bắt (hoặc gạt) tay địch. Sau đó, dùng chưởng phải chém vớt từ eo lên cổ (cằm) địch thu để phản công.



H.34

29. THANH LONG THỔ DIỄN (1) : (Rồng xanh nhỏ nước dãi).

- Thân người xoay sang bên trái để quay trở lại hướng Đông. Chân trái cong gối, bàn chân giữ vững vị trí, chân phải hơi kéo lên một chút thành "tiêu cung hồ".



H.35

- Theo động tác quay của thân người, tay trái móc ra sau. Tay phải từ trên đưa thấp xuống và gạt ra trước người bằng cả cánh tay, mũi bàn tay chỉ xuống đất (Xem hình 35).

Kết thúc động tác xoay người thì hai tay cũng đạt đến vị trí như trong hình. Thức này dùng che chở vùng bụng khi xoay người đối địch. Hoặc giả làm như xoay người bỏ chạy để dụ địch thủ ở hướng Tây rượt theo, trong lúc

tay trái đánh cầu thủ vào hạ bộ của địch thủ. Động tác này phải làm mềm mại, tự nhiên.

30. THANH LONG THỔ DIỄN (2)

- Gối phải giữ lên, bàn chân phải giữ ngang (mũi chân chỉ sang bên phải) đưa xấn ra trước. Thân người trụ vững trên chân trái.



H.36

Cùng lúc, tay trái từ ngoài chém vòng vào (hoặc vọt từ dưới lên) bàn tay thẳng, các ngón tay chỉ tới trước, lòng bàn tay úp xuống.

Tay phải đưa lên che nách trái. (Xem hình 36). Mắt nhìn theo tay trái thẳng tới hướng Đông.

Động tác này được dùng khi có người tấn công vào trên, dưới của ta cùng lúc. Lập tức, chân phải đưa ngang ra để chặn đòn phía dưới của địch. Tay phải chặn đòn trên của địch trong

lúc tay trái chém ngang vào cổ địch (hoặc đâm từ dưới lên nách địch).

31. THANH LONG THỔ DIÊN (3)

- Chân trái nhảy tới trước một bước trong lúc chân phải rơi xuống vị trí của chân trái trước khi nhảy. Hai chân và thân người rùn xuống thành kỳ mã bộ.



H.37

Trong khi hai chân đang nhảy thì hai tay giơ lên cao khỏi đầu, quay vòng ra sau theo chiều kim đồng hồ. Lúc hai chân kết thúc động tác nhảy, lập thành kỳ mã bộ thì hai tay thu về trước bụng, hai bàn tay vẫn xòe ra, lòng chưởng hướng lên trên. Mắt nhìn hướng Đông (hình 37).

Thức này dùng để chuyển tiếp, mở đường cho đòn tấn công tiếp theo, hoặc dùng hai tay quay thành một vòng tròn để gạt đòn địch ra

ngoài, hoặc để làm hoa mắt địch. Và cũng theo vòng quay mà tăng cường sức cho đòn đánh tiếp theo.

32. THANH LONG THỔ DIÊN (4)

- Chân phải duỗi thẳng, chân trái gập lại, thân người hơi xoay qua bên trái, làm thành thức "tả cung bộ".

Hai tay dùng chưởng từ dưới đánh thẳng ra trước (hướng Đông).



H.38

Thức này dùng đánh vào ngực địch. (Xem hình 38).

33. HIÊN BÀO LAO ĐỐI : (Xóc vạt áo mang lên)

- Chân trái lui ra sau một bước, sức nặng dồn vào chân sau. Hai tay vòng ngang trước bụng và đưa về bên phải. Tay trái đưa bàn tay đến ngang thắt lưng ở hông phải

thì dừng lại, lòng bàn tay để ngửa. Tay phải thì đưa sang bên phải nhưng hơi lệch ra sau lưng một chút. Bàn tay phải các ngón hơi cong lại như đang cầm, nắm một vật gì.



H. 39

(Xem hình 39). Thân người và mặt vẫn nhìn hướng Đông.

Thức này dùng kéo địch thủ sang bên làm cho lỡ bộ.

34. PHÁCH ĐẦU LIỆT

CHƯƠNG : (Dùng liệt chương bổ đầu địch).

- Chân phải lui về sau (hướng Tây) thành "tà cung bộ". Hai



H. 40

tay cùng lúc giở lên cao và dùng cạnh bàn tay (chặt) liệt tới trước. Mắt nhìn hướng Đông.

(Xem hình 40).

- Thức này dùng bổ vào đầu địch sau khi dùng thức (33) ở trên làm địch mất thăng bằng.

35. TRIỀN ĐÀO PHỐ (1) (Quấn, gài cho té ngã)

- Hai tay kéo vòng xuống dưới trước bụng và đưa sang bên phải, lòng bàn tay úp xuống.

Kết thúc động tác thì bàn tay trái nằm bên hông phải, ngang thắt lưng.

Tay phải đưa quá ra sau một chút.

- Cùng với động tác của hai tay, chân trái kéo sang bên phải một chút, mũi bàn chân chỉ hướng Đông Nam. Thân người chịu sức nặng trên chân phải ở sau (Xem hình 41).



H. 41

Thức này được dùng khi ta phách chưởng vào đầu địch nhưng bị cản hoặc bị địch chụp bắt tay ta. Lập tức, hai tay ta kéo mạnh sang bên để cho địch bị lỡ đà, mất thăng bằng, cùng lúc, chân trái ta đưa ngang qua để làm cho địch bị vấp té.

36. TRIỀN ĐÀO PHÓ (2)

- Chân trái hơi rút về gần chân phải xong bước lên hướng Đông thành "tả cung bộ". Hai cánh tay cùng lúc từ dưới đánh ngược lên. Cánh tay trái ngang vai, bàn tay dựng đứng, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Cánh tay phải ôm trước ngực, bàn tay phải dựng đứng lên, che ở nách trái.

- Tiếp tục, chân phải kéo theo chân trái và rùn xuống, sức nặng dồn ở chân phải. Chân trái lúc này bấp dùi nằm ngang. Cẳng chân và



H. 42

bàn chân thẳng đứng từ gối trở xuống. Mũi bàn chân trái chắm đất. Mắt nhìn theo chưởng trái tới hướng Đông. (hình 42).

- Về công dụng, sau khi dùng thức (35) ở trên, địch tránh thoát hoặc chưa bị té, lập tức, ta dùng chân trái thu về rồi đưa ra sau chân địch thủ, cùng lúc hai tay đánh nghịch lên theo chiều ngược lại, tiếp tục ra đòn để đánh ngã địch nhân.

Sau đó, lướt chân phải lên, hai tay giữ nguyên tư thế để thủ thế chờ địch.

37. THU THỨC :

- Chân trái lui về sau (hướng Tây) nửa bước. Chân phải lui theo chân trái và đứng thẳng người lên. Hai chân song song và khít nhau. Thân



H. 43

người hướng Nam.

• Trong lúc hai chân lui về thì hai tay hạ xuống, đưa vòng ra bên ngoài rồi thu về trước ngực. Lòng bàn tay úp xuống.

• Hai tay từ từ dè xuống, lòng bàn tay vẫn úp xuống, mũi bàn tay chỉ tới trước hướng Nam. Hai bàn tay tới ngang mũi thì dừng lại, cánh tay hơi cong (hình 43).

Động tác này kết thúc bài quyền.



PHẦN THỨ HAI

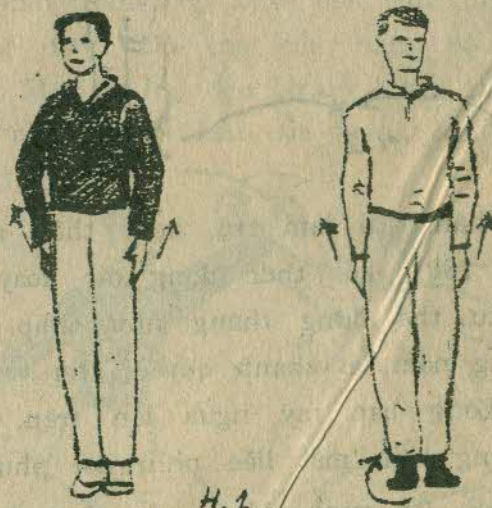
BẮC THIẾU LÂM HỢP CHIẾN QUYỀN

1. TÌNH BỘ LẬP CHÍNH :

- Giáp : Người mặc áo đen.
- Ất: Người mặc áo trắng.

Hai người cùng đứng thẳng, ngay ngắn, gót chân khít nhau. Khoảng cách của hai bên khoảng một mét rưỡi. Trầm vai, buông thõng hai tay xuôi theo đùi. Mắt nhìn thẳng phía trước.

Tình thân tập trung nhưng thần thái tự nhiên. Hít hơi vào và căng ngực, thóp bụng, chuẩn bị cho động tác kế tiếp. (Xem hình 1).

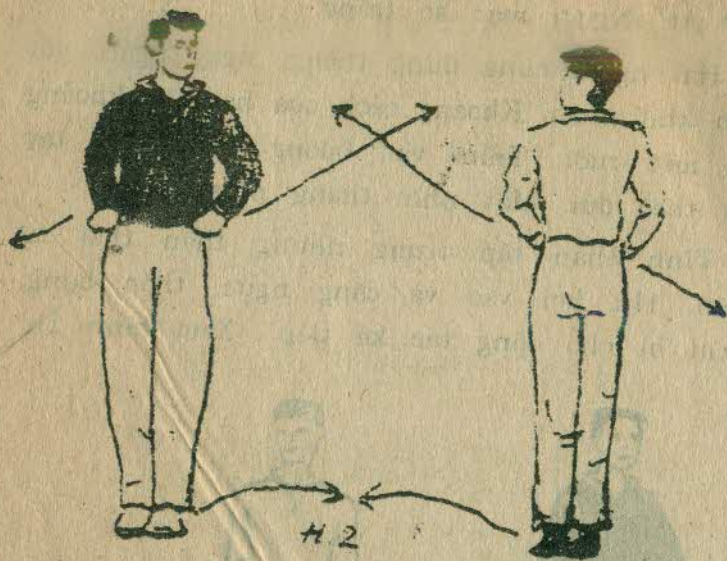


H. 1

2. TÌNH BỘ BẢO QUYỀN

- Giáp : Thân người vẫn đứng nguyên tại chỗ. Hai tay nắm lại thành quyền, kéo lên

đặt bên hông. Lòng bàn tay ngửa lên trên.
Đầu quay sang bên trái, mắt liếc nhìn đối
phương.

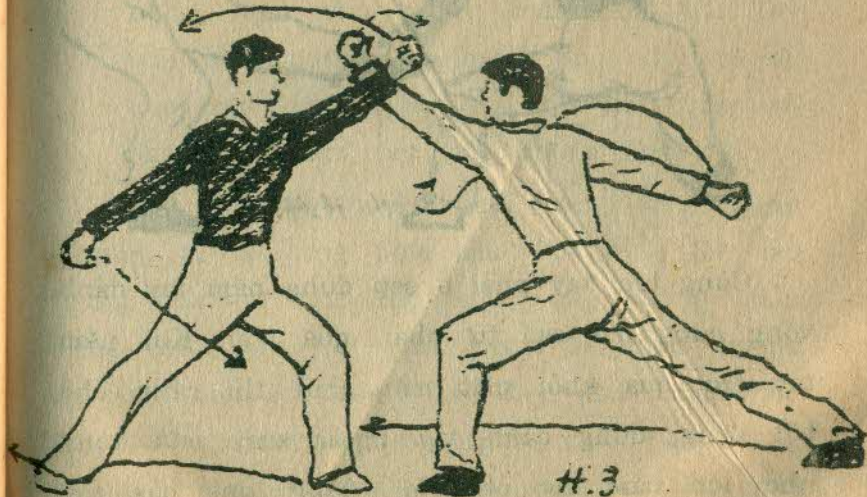


- Ất : Chân trái làm trụ, xoay thân người ra sau 180° ; kết thúc động tác xoay thì trong tư thế đứng thẳng như Giáp. Hai tay cũng nắm lại thành quyền, thu về bên hông. Lòng bàn tay ngửa lên trên. Đầu quay sang trái, mắt liếc nhìn đối phương.
- * Giáp và Ất cùng đứng trên một đường thẳng ngang. Song phương cách nhau với cự ly là hai bước chân dài (cung bộ), tức khoảng 1m50. Mắt liếc nhìn nhau. (Xem hình 2).

3. TẢ CUNG BỘ - TẢ TIỀN QUÁN QUYỀN :

Giáp và Ất hai bên cùng bước chân trái lên. Chân trái cong nơi gối, chân phải thẳng, tạo thành thức "tả cung bộ". Nắm tay trái lật đứng lên, hồ khẩu hướng lên trời, dùng lưng nắm tay đánh tạt lên cao. Kết thúc động tác, cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang trán. Chỗ tay hai bên khác nhau là cánh tay ngoài, phía dưới cổ tay một chút.

Riêng tay phải từ hông gạt ra sau. Cánh tay phải thẳng, hồ khẩu của nắm tay phải hướng xuống dưới. Độ cao của nắm tay ngang thắt lưng. Mắt cả hai đều chú ý nhìn theo tay quyền trái, chỗ chạm nhau của hai tay. (Xem hình 3).



4. ẤT : TẢ THƯỢNG GIÁ, HỮU LỢI QUYỀN, HỮU ĐẠN THÍCH

GIÁP : TẢ THOẠI BỘ, MÃ BỘ, TẢ THƯỢNG GIÁ, HỮU HẠ THIẾT CHƯỞNG.

- Ất : Nắm tay trái xoay thuận chiều kim đồng hồ cho lòng bàn tay hướng ra ngoài, xong, cong chỏ trái, kéo nắm tay trái về trước trán, cao khỏi đầu một chút.



Cùng lúc, tay phải ở sau dùng nắm tay đánh vòng cung lên cao từ phải, qua trái. Khi nắm tay trái qua khỏi mặt một chút thì cánh chỏ bất động, dùng cánh tay ngoài xoay một vòng nhỏ, lộn nắm tay phải lại, dùng lưng bàn tay

nện xuống. Kết thúc động tác của tay phải thì cánh tay hơi vuông góc nơi cánh chỏ. Nắm tay phải cao ngang chấn thủy, cùi chỏ phải cách ngực khoảng một gang tay (lời quyền).

Cùng lúc với động tác của tay phải thì mũi bàn chân trái xoay ra ngoài. Mũi chân chỉ thẳng tới trước (hướng Giáp). Đầu gối trái hơi khuỵu xuống để chịu sức nặng của thân thể. Tiếp tục, chân phải co lên và đá bung mạnh mũi bàn chân tới trước. Chiều cao mũi chân ngang đầu gối của Giáp. Đến đây là kết thúc các động tác của Ất ở thức này (Xem hình). Mắt nhìn mũi chân.

- Giáp : Chân trái lui về sau một bước, thân người ngồi xồm xuống thành mã bộ. Tay trái biến quyền thành chưởng, thu về để che trên đầu. Cánh tay trái hơi cong nơi chỏ. Lòng bàn tay trái hướng lên trời.

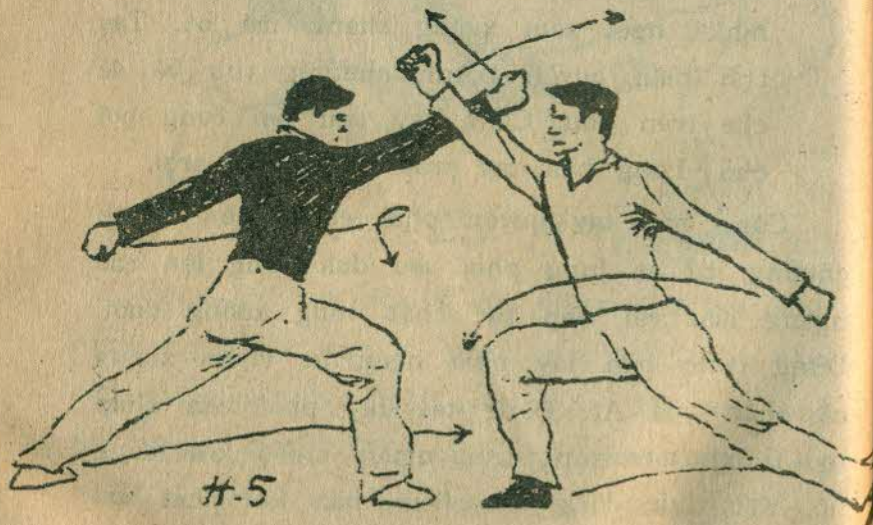
Cùng lúc, tay quyền phải cũng biến thành chưởng, từ eo lưng phía sau đưa vòng lên cao ngang mặt rồi tiếp tục chặt vòng xuống dưới. Dùng cạnh bàn tay phía ngón út chém xuống cổ chân của Ất. Động tác tay phải của Giáp tạo thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ. Kết thúc động tác chém, bàn tay phải của

Giáp nắm ngay mắt cá ngoài chân phải của Ất (xem hình 4). Mắt nhìn theo tay phải.

5. GIÁP - ẤT : HỮU CUNG BỘ. HỮU TIỀN QUÁN

QUYỀN :

- Giáp hơi chuyển thân người sang bên phải, chân trái duỗi ra, thành thức "hữu cung bộ". Tay trái từ trên đầu nắm lại thành quyền vạch một vòng cung xuống nách phải rồi đánh tạt ra sau. Cánh tay trái thẳng, xuôi theo đùi trái. Nắm tay trái cao khoảng ngang thắt lưng, hồ khẩu hướng xuống phía dưới.



Tay phải của Giáp, sau khi chém vào mắt cá chân phải của Ất cũng nắm lại thành quyền đánh tạt lưng nắm tay vào mặt Ất. Cánh tay phải thẳng, hồ khẩu tay phải hướng lên trên

(Xem hình).

- Về phần Ất, sau khi chân phải bị chưởng phải của Giáp chặt trúng, liền đặt ngay xuống đất, cùng lúc, chân trái hơi đẩy lết bàn chân ra sau để tạo thành thức "hữu cung bộ". Tay trái từ trên cao cũng dùng quyền đánh vòng cung xuống trước nách phải rồi đánh tạt ra sau. Kết thúc động tác, cánh tay trái duỗi thẳng, xuôi theo chân trái. Nắm tay trái cao ngang thắt lưng.

Tay phải của Ất cũng như Giáp, dùng lưng bàn tay nắm lại mà đánh tạt vào mặt địch. Cánh tay phải thẳng, hồ khẩu hướng lên trên.

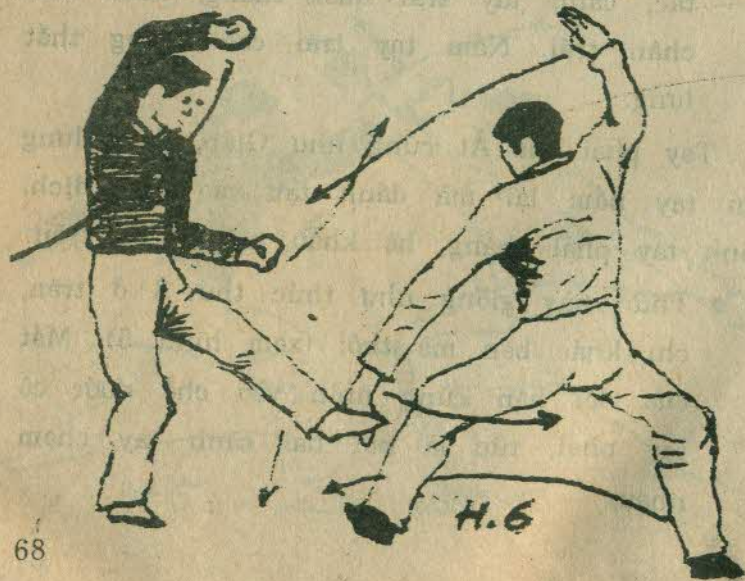
- Thức này giống như thức thứ 3 ở trên, chỉ khác bên mà thôi (xem hình 5). Mắt của đôi bên cùng nhìn vào chỗ dưới cổ tay phải, tức là nơi hai cánh tay chạm nhau.

6. GIÁP : HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ LÔI QUYỀN, TẢ ĐẠN THÍCH.

ÁT : HỮU THỐI BỘ MÃ BỘ, HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ HẠ THIẾT CHƯỜNG

Thức này giống như thức thứ tư ở trên nhưng khác bên.

Ở thức này, Giáp kéo tay phải về yếm (che) trên đầu, tay trái đánh vòng cung ra trước, tới quá mặt một chút thì dùng cánh tay ngoài lộn một vòng nhỏ đập lưng bàn tay xuống. Kết thúc động tác này lưng bàn tay cao ngang bụng



(khoảng từ chấn thủy đến ngang thắt lưng đều được).

Chân phải xoay mũi bàn chân ra ngoài và dùng mũi bàn chân trái dẫm vào đầu gối của địch (tức Ất).

- Về phần Ất, chân phải lập tức kéo về sau làm thành mã bộ. Hai tay quyền đều biến thành chưởng, tay phải từ trước kéo ra sau. Cánh tay gơ lên, cùi chỏ hơi cong, bàn tay phải che trên đầu, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái từ sau vòng lên trước, cao ngang mặt rồi dùng cạnh bàn tay chặt xuống mắt cá ngoài chân trái của Giáp. (Xem hình 6).

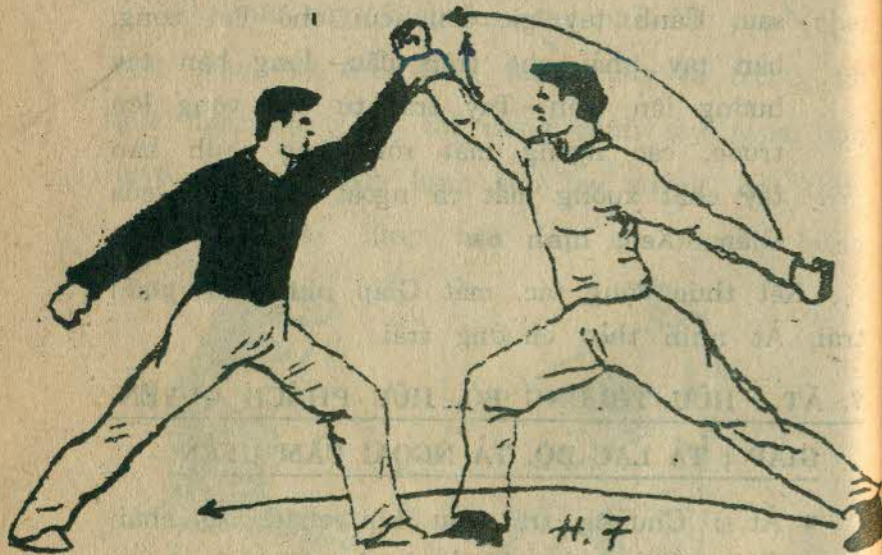
Kết thúc động tác, mắt Giáp nhìn mũi chân trái, Ất nhìn theo chưởng trái.

7. ẤT : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN, GIÁP : TẢ LẠC BỘ, TẢ NGOẠI CẦM UYỂN.

- Ất : Chưởng trái sau khi chặt vào chân Giáp, liền biến thành quyền kéo vòng sau đầu gối trái ra sau lưng, cánh tay trái thẳng. Hồ khẩu hướng xuống đất. Tay quyền cao ngang thắt lưng.

Tiếp tục, chân phải bước chồm lên trước bàn chân trái và cùng lúc, chân trái chúi ra

sau để lập thành thức "hữu cung bộ". Cùng lúc với động tác của hai chân thì tay phải ở trên biến thành quyền, vừa xoay quả dấm theo chiều kim đồng hồ vừa bỏ nắm tay xuống đầu Giáp. Kết thúc động tác thì bàn tay phải nắm nhưng lòng bàn tay hơi nghiêng hồ khẩu xiên lên trên và hướng sang bên phải, phía dưới nắm dấm chỗ ngón út thì xiên xuống dưới và hướng sang bên trái. (Xem hình). Mắt nhìn theo tay phải.



- Giáp : Chân trái ở trước vừa đá xong, đặt xuống đất. Cùng lúc chân phải hơi chúi ra sau một chút để lập thành "tà cung bộ". Nắm tay phải đang che trên đầu liền vạch một cung tròn, tạt xuống trước ngực

và ra sau lưng, xuôi theo chân phải. Cuối động tác, nắm tay phải cao ngang thắt lưng, hồ khẩu hướng xuống đất.

Tiếp tục, tay trái của Giáp biến thành chưởng, dùng cạnh bàn tay từ dưới chạt vào cổ tay phải của Ất, cánh tay trái hơi cong nơi chỏ.

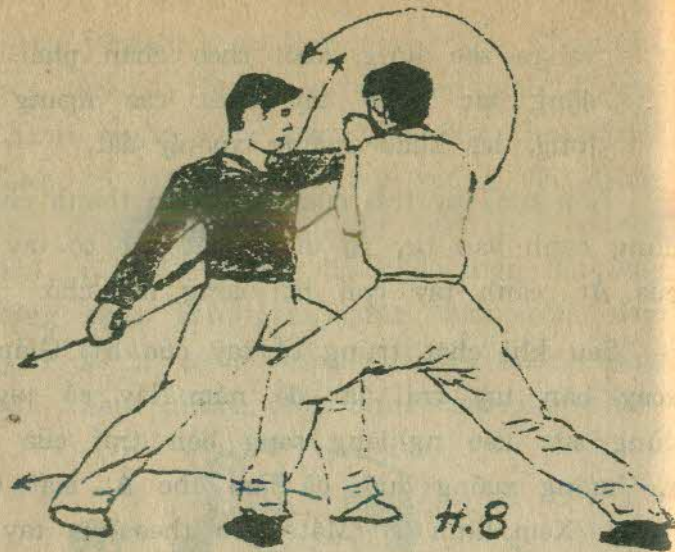
Sau khi chạt trúng cổ tay của Ất, Giáp liền xoay bàn tay trái lại để nắm lấy cổ tay Ất, dùng sức kéo nghiêng sang bên trái của mình và hướng xuống dưới để làm cho Ất mất thăng bằng. (Xem hình 7). Mắt nhìn theo bàn tay trái.

8. ẤT : TẢ THƯƠNG BỘ, TẢ PHÁCH QUYỀN

- Giáp : Tư thế giữ nguyên không thay đổi, duy chỉ có tay trái đang nắm cổ tay Ất kéo ngược sang bên và xuống dưới.
- Ất : Chân trái từ sau bước lên một bước, bàn chân đặt vào giữa hai chân của Giáp và làm thành thức "tà cung bộ".

Cùng lúc, tay phải dùng sức đề kháng, nâng lên, để làm chậm động tác kéo tay của Giáp. Tiếp theo động tác bước chân trái lên thì cùi chỏ phải đưa vào trong ngực để tăng lực chịu.

Tiếp tục, nắm tay trái ở sau xoay lại cho hồ khẩu lên trên rồi đánh vòng lên cao theo



chiều kim đồng hồ, từ sau ra trước, dùng cánh tay ngoài bỏ vào cánh tay của Giáp, (bên cạnh cổ tay trái của Giáp). Mục đích là làm cho sai khớp. (Xem hình 8). Mắt nhìn theo cánh tay trái.

9. GIÁP : TẢ THOẠI BỘ, TẢ THOÁT THỦ, HỮU

NGOẠI CẦM UỖN :

ẤT : TẢ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN.

- Giáp : Chân trái lui về sau một bước, làm thành "hữu cung bộ". Tay trái buông tay phải của Ất ra và nắm lại thành quyền đánh ra sau, xuôi theo chân trái. Cánh tay trái thẳng, hổ khẩu hướng xuống đất.

- Ất : Sau khi dùng cánh tay ngoài của tay trái đánh vào cổ tay trái của Giáp, Giáp tất nhiên buông tay rút về. Ất lập tức dùng quyền phải đưa xuống dưới, ra sau, vòng lên trên cao, tạo thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, dùng cạnh dưới của nắm tay phải (chỗ cạnh ngón út) mà bỏ vào đầu địch (tức Giáp). Theo chiều đánh của tay phải, eo lưng hơi xoay sang bên trái để thân người hướng thẳng vào Giáp (Xem hình). Cùng lúc, tay trái gạt nhẹ xuống dưới, nắm tay trái để ở trên và giữa đùi trái, hổ khẩu hướng lên trên. Mắt nhìn theo nắm tay phải.

- Giáp : Bàn tay phải ở sau mở ra thành chưởng, từ sau đưa ra trước, vừa đưa lên chặt vào cổ tay phải của Ất, vừa chụp và nắm lấy cổ tay Ất để khống chế đòn đánh của Ất. Mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 9).

Về động tác tay phải của Giáp, cần chú ý thực hiện một đường cong như chữ S từ sau đưa vòng qua đầu gối sang bên trái rồi mới gạt từ trong ra ngoài để chặt vào cổ tay Ất. Sau khi chặt xong, lộn bàn tay lại để nắm lấy cổ tay Ất. Lúc này, hổ khẩu của bàn tay phải của



Giáp hướng xuống dưới và xuôi theo cánh tay của Ất, cạnh bàn tay chỗ ngón út hướng lên trên và sát với cổ tay phải của Ất.

10. ẤT : TẢ CUNG BỘ, TẢ THƯỢNG KHIÊU CHƯỞNG

GIÁP : NHÙNG AN THƯỢNG THỨC BỘ PHÁP

- Giáp : giữ nguyên bộ pháp và tư thế, tay phải vẫn nắm giữ tay Ất.
- Ất : Bàn tay trái từ dưới đùi mở ra thành chưởng đánh một đường vòng cung ngược chiều kim đồng hồ từ dưới lên, dùng cánh tay ngoài đánh vào phía dưới cổ tay của Giáp. Trong động tác này, chú ý bàn tay

trái của Ất hướng lòng bàn tay vào trong, hồ khẩu hướng sang bên trái. (Xem hình 10). Mắt nhìn theo động tác của tay trái.



* Khi luyện tập, động tác này không nên dùng sức quá mạnh để gây tổn thương cho người đối luyện.

11. ẤT : HỮU THƯỢNG BỘ, MÃ BỘ, HỮU XUNG

QUYỀN

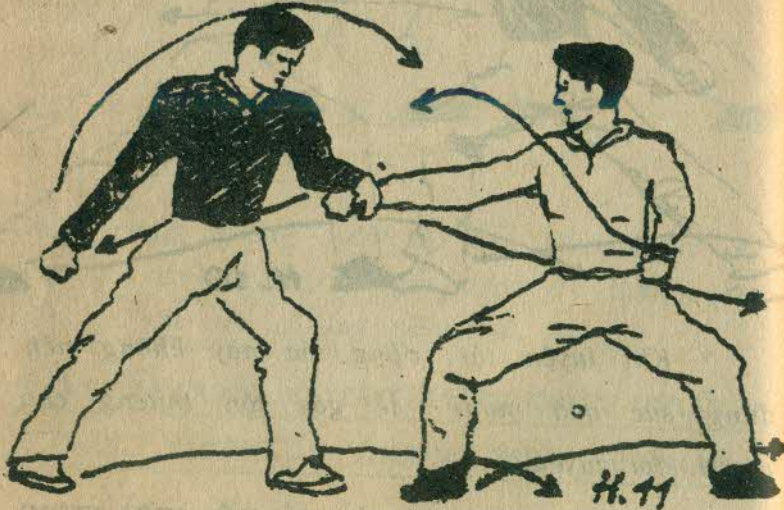
GIÁP : HỮU THOÁI BỘ, CUNG BỘ, TẢ CẦU THỦ

Khi tay trái của Ất đánh lên, tay phải của Giáp buông lỏng nắm tay và mượn lực đánh của Ất để vạch một vòng cung đưa ra sau, hồ khẩu

của nắm tay phải hướng xuống phía dưới, chiều cao nắm tay ngang thắt lưng.

Về phần Ất, sau khi tay địch bị bật ra thì tay trái theo chiều rút về hông trái, bàn tay trái nắm lại thành quyền đặt ở eo, lòng bàn tay ngửa lên trên.

Cùng lúc với tay trái, tay phải cũng rút về hông phải, nắm tay đặt ở eo lòng bàn tay giữa



lên trên. Sau đó, mũi bàn chân trái xoay ngang ra ngoài. Chân phải tiếp tục bước lên một bước tạo thành mã bộ và cuối cùng, dùng nắm tay phải từ eo đâm ngang sang hông của Giáp. Lòng nắm tay phải úp, hướng xuống dưới. Đầu quay sang phải chú ý nhìn vào mặt Giáp. (Xem hình).

Về phần Giáp, khi địch (tức Ất) vừa bước chông chân phải lên để tạo thành mã bộ thì cũng lập tức rút chân phải về sau. Chân trái ở trước rùn xuống thành cung bộ (chân phải thẳng ra) để tránh thế gài chân của địch thủ. Và cùng lúc với khi tay phải của Ất đâm ra thì tay trái của Giáp đưa vòng lên cao thành một cung tròn thuận chiều kim đồng hồ vạch xuống, dùng câu thủ (tức bàn tay gập vào trong cánh tay) để chặn lấy tay quyền của Ất. Kết thúc động tác cánh tay trái cong gập lại ở nơi cánh chỏ, cánh tay trước nằm ngang song song với mặt đất. Mắt nhìn theo bàn tay trái (Xem hình 11).

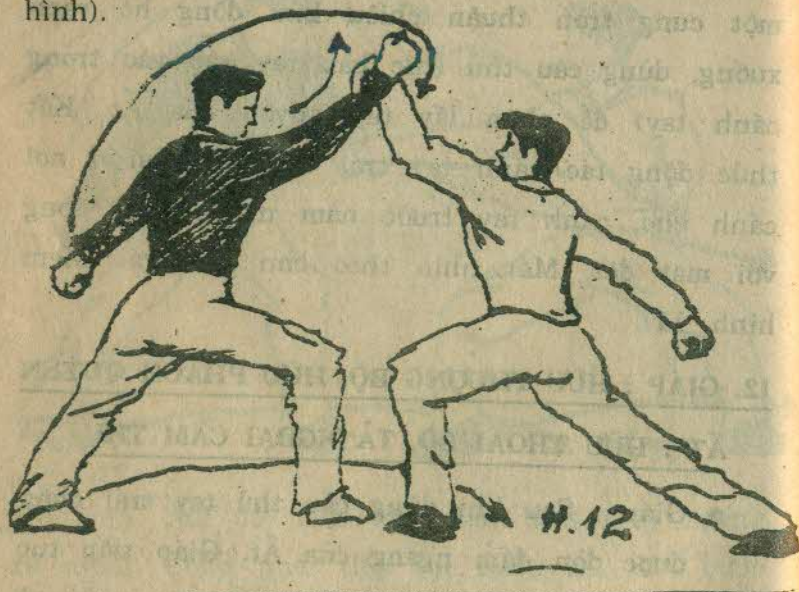
12. GIÁP : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

ẤT : HỮU THOẠI BỘ, TẢ NGOẠI CÀM THỦ

- Giáp : Sau khi dùng câu thủ tay trái chặn được đòn đâm ngang của Ất, Giáp tiếp tục dùng câu thủ móc bật tay Ất ra ngoài và xuống dưới. Sau đó, tay trái nắm lại thành quyền gạt mạnh ra sau. Kết thúc động tác, nắm tay trái cao ngang thắt lưng, hổ khẩu hướng xuống dưới.

Tiếp theo, bàn chân trái của Giáp quay ngang, mũi chân hướng ra ngoài, chân phải cùng lúc bước lên để lập thành "hữu cung bộ".

Cuối cùng, theo bước chân phải, tay phải của Giáp thẳng cánh quay một vòng ngược chiều kim đồng hồ, từ phía sau đưa lên cao rồi dùng nắm tay phải đâm búa xuống đầu Ất. (hồ khẩu hướng lên trên). Mắt nhìn theo quả đâm (xem hình).



- Ất : Sau khi bị câu thủ của Giáp móc đưa xuống dưới và ra ngoài, quyền phải của Ất theo đà gạt luôn ra sau, hồ khẩu

hướng xuống dưới. Cánh tay thẳng, nắm tay cao ngang thắt lưng.

Tiếp theo, ngay lúc Giáp bước chân phải lên thì Ất bèn lui chân phải về sau. Chân trái ở trước cong lại, chân phải duỗi thẳng thành thức "tả cung bộ".

Khi quyền phải của Giáp đánh xuống, Ất dùng tay trái mở ra thành chông, cánh tay vẫn cong nơi cánh chó, đưa vòng ngược chiều kim đồng hồ từ dưới lên trên, dùng cạnh bàn tay chặt vào cổ tay của Giáp. Sau đó, lộn bàn tay lại để nắm lấy cổ tay của Giáp. Kết thúc động tác này lòng bàn tay Ất hướng ra ngoài (tức bên trái), ngón út hướng lên trên. (Xem hình 12). Mắt nhìn theo tay trái.

13. GIÁP : TẢ THƯỢNG BỘ, TẢ PHÁCH QUYỀN

ẤT : NHUNG AN THƯỢNG THỨC, BỘ PHÁP BẮT ĐỘNG

- Ất sau khi chụp bắt tay phải của Giáp, giữ nguyên tư thế để Giáp ra đòn hóa giải.
- Giáp : Chân trái bước lên một bước, bàn chân trái đặt vào khoảng giữa của hai chân Ất và làm thành thức "tả cung bộ". Trong lúc chân trái bước lên thì tay phải dùng sức nâng lên, đưa cánh tay phải thẳng

đứng lên, vừa xoay cổ tay để hóa giải động tác nắm tay của Ất. Cùng lúc đó, tay trái từ sau đánh vòng cung theo chiều kim đồng hồ, dùng xương cánh tay ngoài của tay trái mà khắc vào cổ tay trái của Ất. Kết thúc động tác cánh tay trái cong nơi chỗ, ôm vào trước ngực, nắm tay trái cao ngang ngực, cùi chỏ buông xuống phía dưới. (Xem hình 13). Mất nhìn tay trái.



* Thức này hơi giống thức thứ (8) ở trên, duy chỉ hơi khác về động tác tay phải. Ở thức thứ (8), Ất bị Giáp bẻ ngược tay nên đã bước chân sau lên, cùng lúc đưa chỏ phải vào trong

ngực để chịu lại, chờ tay trái khắc vào tay địch để hóa giải tay nắm của địch. Còn ở đây thì Ất sau khi nắm tay Giáp lại bất động, xem như Ất là một kẻ địch chậm chạp, không kịp bẻ tay. Do đó, Giáp lập tức đưa thẳng tay phải lên cao, vừa bước chân sau lên, vừa xoay cổ tay phải, nếu dùng đủ sức mạnh thì tay Ất chắc phải buông ra ngay. Còn việc tay trái của Giáp khắc tay địch chỉ là đòn phụ dùng phân công mà thôi.

14. GIÁP : TẢ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

ẤT : TẢ THOẠI BỘ, TẢ THOÁT QUYỀN, HỮU
NGOẠI CẦM UYỂN

- Ất : Khi tay trái của Giáp khắc xuống, tay trái buông tay phải của Giáp ra và mượn sức đánh của Giáp mà đưa tạt xuống dưới và ra sau để tránh tổn thương. Kết thúc động tác tay trái nắm lại thành quyền, hồ khẩu quay xuống dưới, cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang thất lưng.
- Giáp : Tay phải sau khi thoát khỏi tay Ất liền đưa nắm tay vòng xuống dưới, ra sau, lên cao thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, dùng nắm tay búa (nắm tay đứng, hồ khẩu hướng lên trên cao) mà

dánh xuống đũa Ất. Theo động tác của tay phải, thân người hơi xoay qua bên trái để đối diện với Ất. Mắt nhìn theo tay phải.

Tay trái cùng lúc gạt vòng ra sau. Cánh tay thẳng, nắm tay trái cao ngang thắt lưng, hồ khẩu hướng xuống dưới (xem hình).



- Ất Chân trái ở trước rút lui lại một bước và tạo thành thức "hữu cung bộ". Tay phải từ sau mở ra thành chưởng, đánh vòng cung trước bụng lên trên theo chiều kim đồng hồ, dùng cạnh bàn tay phải chặt vào cổ tay phải của Giáp. Tiếp tục, xoay lòng bàn tay úp xuống và nắm lấy cổ tay

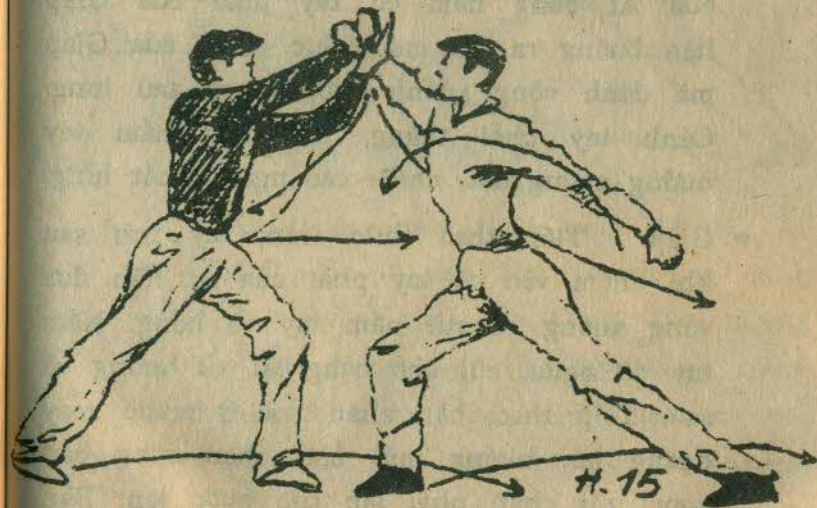
phải của địch (tức Giáp). Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 14).

15. GIÁP : TẢ CUNG BỘ, TẢ THƯỢNG KHIÊU

CHƯƠNG

ẤT : NHÙNG AN THƯỢNG THỨC BẤT ĐỘNG

- Sau thức trên, Ất bất động giữ nguyên tư thế để Giáp hóa giải động tác nắm tay của Ất.
- Giáp : Tay phải hơi xoay ngược chiều kim đồng hồ cho nắm tay lật úp lại. Cùng lúc, tay trái từ sau đánh vòng cung ngược chiều kim đồng hồ, dùng cạnh trên cánh tay trước của tay trái tạt lên cổ tay phải của



Ất. Kết thúc động tác, bàn tay trái của Giáp mở ra thành chưởng, lòng bàn tay xoay vào trong người, trong lúc cạnh xương của cánh tay trái của Giáp đánh vào động mạch ở cổ tay của Ất. Mắt nhìn theo tay trái (Xem hình 15).

* Thức này với thức thứ (10) ở trên hơi giống nhưng kỹ thuật đánh tay trái để hóa giải đòn có khác nhau một chút.

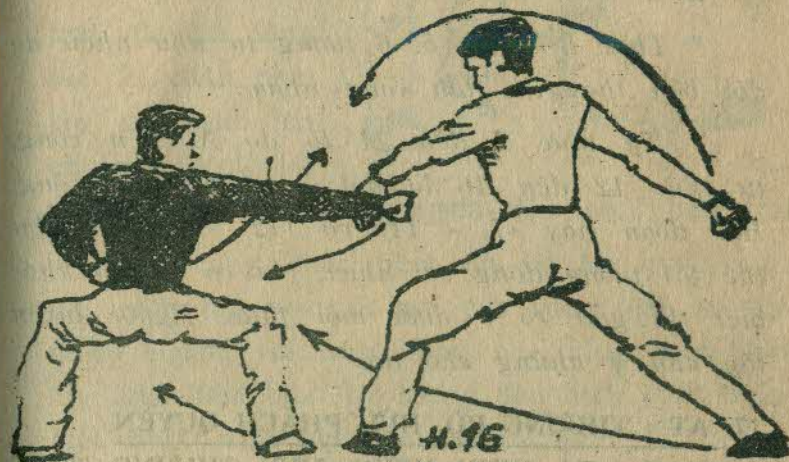
16. GIÁP : HỮU THƯỢNG BỘ, MÃ BỘ, HỮU XUNG QUYỀN

ẤT : HỮU THOẠI BỘ, TẢ CUNG BỘ, TẢ CẦU THỦ

- Khi tay trái của Giáp chém tới, tay phải của Ất đang nắm cổ tay phải của Giáp liền buông ra mà mượn lực chém của Giáp mà đánh vòng xuống dưới và ra sau lưng. Cánh tay phải thẳng, hồ khẩu nắm tay hướng xuống đất, chiều cao ngang thất lưng.
- Giáp : Tiếp theo thức trên, tay trái sau khi chém vào cổ tay phải của Ất liền đưa vòng xuống và rút nắm tay về hông. Nắm tay để giữa, cùi chỏ cong lại và hướng về sau. Tiếp theo, bàn chân trái ở trước xoay ngang lại, hướng mũi bàn chân sang bên ngoài rồi chân phải lập tức bước lên. Bàn

chân phải đặt ở khoảng giữa hai chân của Ất. Hai chân sau đó rùn xuống thành Mã bộ, còn tay phải cũng thu về hông, nắm tay giữa, cùi chỏ hướng ra sau.

Sau khi lập thành mã bộ, quyền phải từ hông đâm ngang ra vào hông của Ất. Động tác vừa đâm vừa xoay cho nắm tay úp xuống. (xem hình). Đầu quay sang bên phải chú ý vào Ất.



- Ất : Khi Giáp bước chân phải lên thì Ất lui chân phải về sau làm thành "tả cung bộ". Khi quyền phải của Giáp đâm ngang ra thì Ất dùng tay trái đưa vòng cung theo chiều kim đồng hồ, cánh chỏ cong lại, dùng câu thủ (tức các ngón tay trái cong

vào trong phía cánh tay) lập tức chặn xuống cổ tay phải của Giáp. Mắt nhìn theo tay trái (hình 16).

Kết thúc động tác cánh tay trước của Ất nằm ngang với mặt đất (thức này giống thức 11 ở trên, chỉ khác người sử dụng).

• Ghi chú : Từ thức thứ (3) cho đến thức thứ (16) trên đây, trong CỬU QUYỀN PHỔ gọi là "Liên hoàn thủ".

* Thức 3, 4 và 5, 6 tương tự như nhau do đôi bên thay đổi tấn công nhau.

* Từ thức 7 đến 11 là do Ất tiến công, từ thức 12 đến 16 là đôi lại Giáp tiến công. Hai đoạn này (7 - 11) và (12 - 16) về đại thể thì tương đồng với nhau, chỉ có một ít khác biệt đã giải rõ ở dưới mỗi thức. Người luyện tập chú ý những chỗ đó.

17. ẤT : THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

GIÁP : TẢ NINH UYÊN, HỮU THƯỢNG THẮC TRÙU.

• Ất : Tay trái sau khi dùng câu thu chặn xuống cổ tay phải của Giáp, liền kéo ngang ra ngoài và hướng xuống dưới để móc tay Giáp tạt ra. Sau đó, tiếp tục, bàn tay trái nắm lại thành quyền đưa từ sau gối trái

ra sau lưng. Cánh tay trái thẳng, nắm tay ngang thắt lưng, hồ khẩu hướng xuống dưới.

Tiếp theo, tay trái vừa dứt động tác thì chân phải lập tức giở lên chuẩn bị bước tới trước. Sức nặng thân người dồn vào chân trái.

Cuối cùng, chân phải vừa bỏ tới trước, cùng lúc, nắm tay phải từ sau đưa vòng lên cao theo chiều ngược với kim đồng hồ, dùng cạnh nắm tay (quả đấm búa) bổ xuống đầu địch (tức Giáp). Mắt nhìn nắm tay phải. (Xem hình 17.1).

• Giáp : Tay phải sau khi bị Ất gạt ra ngoài liền thu về eo. Bàn tay mở ra thành chưởng, lòng bàn tay ngửa lên.

Tiếp theo, khi Ất vừa giở chân phải đưa ra trước cùng với quyền phải bổ xuống thì Giáp dồn sức nặng vào chân trái vừa đứng hẳn lên, vừa giở chân phải lên. Bàn chân phải hơi kéo



lui về gần ống quyển chân trái và chưa chạm đất. Cùng lúc ; bàn tay trái mở ra thành chưởng từ eo đưa ra trước và lên trên theo một đường cong ngược chiều kim đồng hồ, dùng bàn tay trái chụp lấy cổ tay phải của Ất (lòng bàn tay trái của Giáp hướng ra ngoài, hồ khâu hướng xuống phía dưới). Cuối cùng, bàn tay phải từ dưới eo lật đứng lên, lòng bàn tay hướng tới trước, chuẩn bị đánh vào cho phải của Ất (hình 17.1).



Sau khi thực hiện đầy đủ các động tác trên và đứng lung như tư thế của hình (17.1). Tay trái của Giáp dùng lực vịn cánh tay phải của Ất ngang qua một bên, kết hợp với bàn tay phải cùng lúc từ dưới đánh lên cho phải của Ất. Động tác của bàn tay phải của Giáp là vừa đánh, vừa nâng cho Ất, khiến cho Ất bị ngược tay phải ngửa người ra vì đau (xem hình 17.2). Chân phải đặt hẳn xuống.

• Ất : Tay phải bị bàn tay của Giáp vịn bẻ, lại bị tay phải của Giáp nâng cánh chò, lập tức chân phải đặt xuống trước chân phải Giáp, thân người hơi ngửa ra theo chiều của cánh tay phải bị vịn bẻ, mắt nhìn chò phải (xem hình 17.2).

• GHI CHÚ : Thức này, trong CỰU QUYỀN PHỔ ghi tên gọi là "Thôi trầu". Về động tác của Giáp diễn ra thì dài nhưng thực tế xảy ra rất nhanh. Hai tay, vừa vịn, vừa nâng cho của Ất là cùng một lúc, không cái nào trước, cái nào sau. Đánh được như vậy mới đạt được tinh hoa của thức này, và khi giao chiến thực sự mới dễ dàng không chế kẻ địch.

Tuy nhiên, trong luyện tập, thức này nên cân thận, không nên dùng sức quá mạnh để tránh gây tổn thương cho người cùng tập.

18. ẤT : THƯỢNG BỘ CHUYỂN THÂN, HOÀNH TẢO QUYỀN

GIÁP : CÀM UYÊN, TRẢO KIẾN

• Ất : Sau khi ngửa người ra vì thế bẻ tay của Giáp, sức nặng dồn vào chân phải ở trước, vai phải hơi chồm tới để làm giảm hiệu quả của đòn bẻ, tiếp theo Ất bèn giơ chân trái lên kết hợp với động tác xoay

người qua bên trái và ra sau lưng mà đưa lòn chân trái qua giữa hai chân phải của mình và của Giáp (xem hình 17.2). Tiếp tục, chân trái đưa lòn ra sau chân phải



của Giáp, đỉnh đầu gối của Át đặt nằm ngay vào chỗ lõm sau đầu gối của Giáp. Và cũng nương theo động tác của chân trái và thế quay người, Át cúi thấp đầu xuống để lòn dưới cùi chỏ phải của mình, lợi dụng lúc Giáp cố sức nâng lên cao để chui đầu qua một cách dễ dàng ; thoát khỏi thế bẻ ngược tay của Giáp đối với mình. (Lúc này, bàn tay trái của Giáp vẫn nắm cổ tay phải của Át nhưng cánh tay nằm

trước mặt Át. Trong lúc đó, bàn tay phải của Giáp còn đặt nơi cánh chỏ của Át nhưng bàn tay đã nằm ở trên cùi chỏ và cánh tay phải nằm xuôi theo phía sau vai Át). (Xem hình 18.1).

Tiếp tục, Át chuyển người sang trái, sức nặng dồn vào chân trái. Chân trái ở trước cong lại và chân phải chווôi ra sau một chút, lập thành thế "tả cung bộ".

Kết hợp với chân trái đang chặn sau chân phải địch, không cho địch thoát thân. Át dang thẳng cánh tay trái (nắm tay úp xuống) thẳng cánh gạt ngang ngực của Giáp để đánh cho Giáp



té ngựa ra. Mắt nhìn vào mặt Giáp (xem hình 18.2)

- **Giáp** : Để không bị té do đòn gài chân và gạt tay ngang ngực của Ất, tay trái buông cổ tay phải của Ất ra và nắm lấy cẳng tay (tức cánh tay ngoài) của Ất. Cùng lúc, tay phải rời khỏi chỗ phải của Ất mà kéo về vai, chỗ Giáp với cổ Ất, và quặp các ngón tay bấu lấy chỗ này để làm điểm tựa cho khỏi ngã. Sức nặng dồn vào chân trái, hơi ngựa người ra phía sau. Cùng lúc, chân phải giơ lên khỏi mặt đất một chút (xem hình 18.2)

Khi tay phải của Ất được Giáp buông ra thì cánh tay gấp lại thẳng góc với nhau để đưa nắm tay ra sau. Cuối động tác, bắp tay (cánh tay trong) ngang vai, cẳng tay (cánh tay ngoài) thẳng đứng, đưa nắm tay lên trời. (hình 18.2)

- **GHI CHÚ** : Thức này, trong cứu **QUYỀN PHỒ** ghi là "Phân bồi thiếp thân phong" (nghĩa là quay lưng tựa người để thoát ra).

19. GIÁP : HỮU HẬU TAO THỐI, HỮU HẠ AN KIÊN ẤT : TIỀN PHỦ THÂN

Giáp : tiếp theo thức trên, lúc ngựa người ra thì tay trái nắm lấy cổ tay Ất hơi vịn đi

một chút, cho tay Ất ngựa lên để làm triệt tiêu lực cánh tay của Ất. Theo bản năng, Ất sẽ vịn tay lại, thì nương theo đó, Giáp kéo cẳng chân phải ra sau gạt mạnh vào chân trái của Ất, lấy đó làm đà để bật người trở ra trước.

Lúc bật được thân người ra trước, Giáp đặt hẳn bàn chân phải xuống đất để chịu thân người cho vững chắc. Dùng ngực ấn vào cùi chỏ tay trái của Ất để đẩy tới trước và hướng xuống dưới. Tay phải lúc này rút về và đặt sau nách trái của Ất, cùng ấn xuống để trợ lực làm cho thân người Ất phải cúi sát xuống đất. Mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 19) ở trên.



- Ất : Chân trái lúc này bị gài phía trước, tay trái bị nắm, vai trái bị đè, người cúi tới trước (xem hình 19 nhìn từ phía sau).



HÌNH 19. B = NHÌN TỪ PHÍA SAU CỦA THỨC

Nếu Giáp dùng sức đẩy mạnh vai trái thì Ất cong tay phải lại, dùng lòng bàn tay áp xuống mặt đất để tăng sức chịu đựng của thân thể đối với động tác ấn vai của Giáp.

- Động tác này, CỰU QUYỀN PHỔ kê là "Tiền lệ bãi" (1)

(1) Chữ TIỀN LỆ BÁI ở trên hơi khó dịch. Chữ Lệ có nghĩa là bày ra, sắp xếp. Chữ Bái có nghĩa là bới, móc. Tạm dịch là "bày ra trước một tư thế đang bới móc đồ dưới đất".

Khi sử dụng thức này luyện tập, Giáp không nên dùng sức quá mạnh. Phần Ất, khi bị khống chế thì hơi gập cùi cho trái lại chứ không nên dễ dàng cánh. Làm như vậy để tránh tổn thương khi tập luyện.

20. ẤT : TẢ CUNG BỘ, SONG THỦ QUYỀN UYÊN

GIÁP : CHUYỂN THÂN TẢ CUNG BỘ, TẢ THÁC

HÀI

- * Ất : Khi vai trái bị Giáp nhấn xuống thì lập tức đưa bàn tay phải vòng qua vai trái và đặt phụ lên trên bàn tay phải của Giáp.



Ngón giữa của Ất bấm ngay vào huyết "Hợp cốt" của Giáp (chỗ giao nhau của hai xương ngón cái và ngón trỏ), ba ngón còn lại đặt tiếp lên hồ khẩu bàn tay phải của Giáp. Trong khi đó, ngón cái của Ất đặt ở cạnh bàn tay của Giáp và bấu vào trong lòng bàn tay.

Nhân lúc Giáp dùng lực ấn vai xuống thấp, năm ngón tay của Ất lập tức dùng lực bấm mạnh bàn tay của Giáp (chú ý chỗ huyết Hợp Cốt), thuận thế, nắm và kéo tuột bàn tay phải của Giáp ra trước vai mình, làm cho Giáp mất đà và thoát khỏi áp lực của Giáp.

(Xem hình 20)



HÌNH 20B - NHÌN TỪ PHÍA SAU

Giáp bị Ất kéo tay phải tới trước, mất đà vì trọng tâm đổ ra trước liền hoảng hốt, bàn tay trái đang nắm cổ tay trái của Ất liền buông ra ngay lập tức.

Ngay lúc đó, Ất vừa thẳng người đứng lên, vừa dùng tay phải vặn cổ tay của Giáp, vừa dùng sức bẻ gập bàn tay vào trong cánh tay. Cùng lúc, tay trái vừa được buông ra, Ất bèn thu về trợ lực với tay phải để khống chế Giáp trong thế bẻ gập cổ tay phải của Giáp, đưa các ngón tay phải của Giáp hướng lên trời. (hình 20.2). Mắt nhìn vào chỗ bẻ tay Giáp.

• Động tác này trong CỰU QUYỀN PHỔ kêu là "Bạch mã phiên đề".

* Giáp : Cánh tay phải bị Ất vặn bẻ ở cổ tay nên thân người phải nhòem dậy và xoay sang bên trái để làm giảm nhẹ bớt sự khống chế của Ất.

Tiếp tục, chân phải của Giáp bước lên trước một bước (hướng ngược lại với Ất) rồi quay người hẳn sang bên trái để quay ra sau. Cánh tay phải lúc này ôm sát vào lưng. Sau đó dùng ức bàn tay trái từ dưới đánh thốc lên cằm của Ất. Mắt nhìn theo bàn tay trái (hình 20.3).

Động tác này trong CỰU QUYỀN PHỔ gọi là "Lý ngư thác tai"

* Trọng thức (20) trên đây, khi bẻ cổ tay Giáp, Ất không nên dùng sức quá mạnh, còn khi hóa giải, Giáp phải nhanh chân phải bước lên và lập tức xoay người lại ngay. Riêng động tác đánh vào cằm, Giáp chỉ nên đặt nhẹ tay trái vào cằm của Ất và dùng sức đẩy giữa đầu Ất ra sau mà thôi, không nên dùng sức đánh mạnh vì rất nguy hiểm, có khi bất ngờ làn Ất bị cắn lưỡi.

21. ẤT : TẢ CUNG BỘ, SONG THỦ QUYỀN UYÊN
GIÁP : TẢ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH TẢ UYÊN

- Ất : ở thức trên, Ất bị Giáp dùng ức bàn tay trái đẩy vào cằm cho nên phải lập tức buông hai tay rời khỏi tay Giáp.

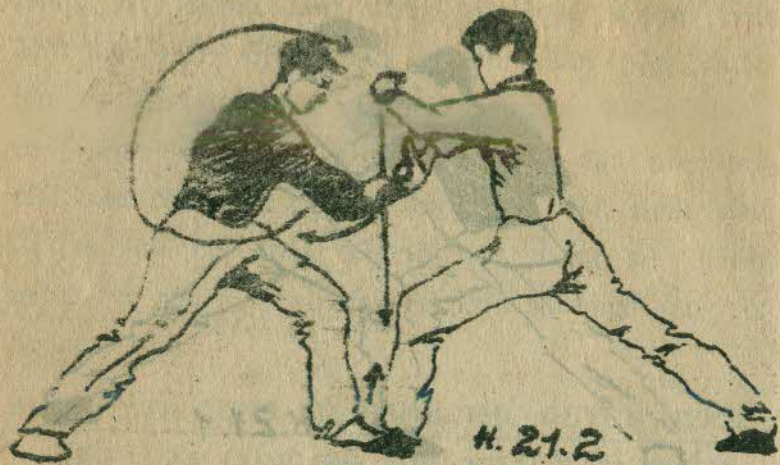
Sau đó, Ất đưa vòng hai tay sang hai bên và chụp vào bàn tay trái của Giáp. Xong, dùng lực ấn mạnh cổ tay trái của Giáp phải hạ xuống, bàn tay Giáp bị bẻ ngược lên, các ngón tay hướng lên trời lưng bàn tay hướng vào người Ất. Lúc này, hai tay của Ất nắm chặt lấy bàn tay của Giáp, hai lòng bàn tay đều hướng xuống đất và hai ngón tay cái thì chịu vào lòng bàn tay của Giáp. Mắt hai người đều cùng nhìn vào chỗ tay bị bẻ (hình 21.1)



- Giáp : Khi vừa bị Ất bẻ cổ tay, Giáp liền trườn cúi cho trái xuống ngay để cho lòng bàn tay trái giữa lên trên, làm giảm áp lực đòn của Ất.

Tiếp theo, Giáp dùng bàn tay phải mở ra, từ sau vòng lên cao vỗ úp lòng bàn tay phải xuống cổ tay trái của mình. Tay trái lập tức kết hợp với thế vỗ đó mà dùng hết sức gằn mạnh xuống dưới, thoát khỏi sự nguy hiểm do bị Ất kèm chế cổ tay. Mắt nhìn theo chướng phải (xem hình 21.2)

Động tác này trong CỬU QUYỀN PHỔ kêu là "Nghinh phong khuất liễu".



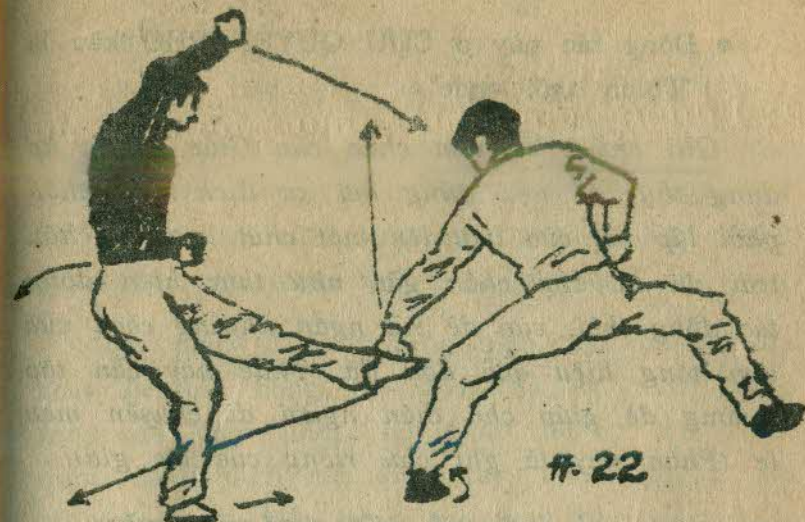
Khi thực hiện thức này phải chú ý hai động tác tay phải võ xuống và tay trái gần xuống phải hòa hợp và nương nhau như một thể thống nhất mới phát huy được tác dụng hóa giải.

22. GIÁP : HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ ĐẠN THÍCH

ẤT : MÁ BỘ, HỮU BẢO QUYỀN, TẢ THIẾT CHƯỞNG

- Giáp : Tay trái sau khi được giải thoát, bàn tay nắm lại thành quyền và thu về đặt bên hông trái, lòng bàn tay hướng lên trên.

Tay phải cũng nắm lại thành quyền, cong chỗ đưa nắm tay lên cao khỏi đầu và nắm phía



trước trán. Lòng bàn tay hướng tới trước và hơi xéo lên trên.

Tiếp tục, trọng tâm đặt vào chân sau, tức chân phải. Chân trái co gối lại mới dùng mũi bàn chân hướng tới phía đầu gối trái của Ất mà đá ra. Mắt nhìn theo mũi chân trái (xem hình)

- Ất : Tay phải lại thành quyền thu về hông phải, lòng bàn tay ngửa lên. Hai bàn chân quay ngang lại, rùn người xuống thành mã bộ. Tay trái biến thành chưởng hướng xuống dưới mà chặt. Dùng cạnh bàn tay đánh xuống lưng bàn chân của Giáp. Mắt nhìn theo chưởng trái (xem hình 22)

- Động tác này ở CỤU QUYỀN PHỔ kêu là "Thích thối cước".

Ghi chú : Về đòn chân của Giáp, trong áp dụng thực tế nên đứng hơi xa địch thủ, chân phải lập tức vừa lướt lên một chút, vừa co chân trái đá ra. Hai chân gần như thực hiện động tác đồng thời, vừa để rút ngắn khoảng cách vừa làm tăng hiệu quả đòn đá. Thức này cần tập thường để giúp cho thân người di chuyển mau lẹ (Phần này là ghi chú riêng của tác giả).

23.. GIÁP : TẢ THỐI BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

ẤT : TẢ CUNG BỘ, TẢ THƯỢNG GIÁ

- Giáp : Chân trái rút về phía sau, chân phải hơi lướt lên một chút rồi dùng ực



bàn chân ấn xuống đất để đứng lại đứng cự ly Hai chân làm thành thế "hữu cung bộ".

Tay trái thẳng cánh đưa nắm tay xuống dưới rồi gạt ra sau, cuối động tác, nắm tay cho ngang thất lưng, hồ khẩu hướng xuống dưới.

Tay phải từ trên dùng nắm tay vừa bỏ vừa xoay để tấn công vào đầu của Ất. Cuối động tác, quả dấm lưng, hồ khẩu hướng lên trên, dùng cánh dưới của nắm tay, chỗ ngón út để tấn công Ất. Mắt nhìn theo tay phải.

- Ất : Mũi bàn chân trái xoay tới trước. Chân phải giơ gót lên và xoay gót ra sau cùng lúc đuôi thẳng chân ra, tạo thành thức "tả cung bộ". Chưởng trái vừa chặt xuống ở thức trên, nay lập tức nắm lại thành quyền, cánh chỏ cong lại để giơ ngang cánh tay trái lên, dùng lưng nắm tay vừa chặn vừa đánh vào cổ tay Giáp. Cuối động tác, lòng bàn tay trái hướng sang bên phải của Ất. Mắt nhìn theo tay quyền trái.

(xem hình 23).

- Động tác này trong Cựu QUYỀN PHỔ gọi là "Phách chùy".

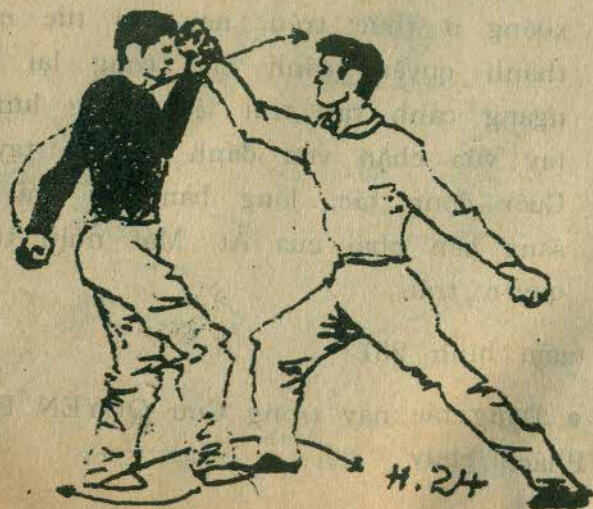
Ghi chú : Nếu trong luyện tập thức trên mà áp dụng động tác lướt chân phải lên, kết hợp với chân trái đá ra thì thức này chỉ cần lui chân trái ra sau là đủ. Chân phải giữ nguyên vị trí không cần bước lên nữa vì đã gần bên địch thủ. Người luyện tập cần lưu ý điểm này.

24. ẤT, HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU KHOA TRỮ,

THƯỢNG XUNG QUYỀN

GIÁP : HỮU THOẠI BỘ, HỮU HƯ BỘ, HỮU CÀM UYÊN.

- Ất : Sau khi dùng lưng nắm tay trái đánh chặn vào cổ tay phải của Giáp liền hạ nắm tay xuống, quét vòng ngoài đầu gối



trái ra sau. Cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang thất lưng.

Tiếp theo, Ất bước chân phải lên, bàn chân đặt vào khoảng giữa 2 chân của Giáp và tạo thành thức "hữu cung bộ". Cùng lúc, nắm tay phải từ dưới đâm móc lên vào vùng ngực và cầm của Giáp. Mắt nhìn theo nắm tay phải. (Xem hình 24).

* Chú ý khi tay phải đâm móc lên, nắm tay xoay lòng vào trong người. Cánh tay trước (tức cẳng tay) gần như thẳng góc với cánh tay trong. Cánh tay phải từ khi bắt đầu thực hiện động tác đâm đến lúc thực hiện xong cú đâm, giữ nguyên tư thế gấp lại như vậy không thay đổi. (Chú ý phần tay của Ất giống trong hình là do Giáp hơi kéo cho lơi ra một chút).

- Giáp : Trọng tâm dồn về chân trái ở sau, hơi cong gối để giữ vững tư thế. Chân phải ở trước rút về gần chân trái, gót chân phải giơ lên chỉ có mũi chân chạm đất. Bàn tay phải mở ra thành chưởng, đưa vòng xuống dưới, qua bên trái rồi lên trên (theo chiều kim đồng hồ), dùng cạnh bàn tay phải trước tiên đánh vào cánh tay trước của Ất, sau đó, lật lại và vuốt ngược lên để nắm lấy cổ tay phải của Ất (do thế

vượt mà hơi kéo tay Ất giãn ra). Mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 24).

- Động tác này trong Cựu QUYỀN PHỔ gọi là "XUNG THIÊN PHÁO".

25. GIÁP : THƯỢNG BỘ, TẢ CUNG BỘ, TẢ ÁN ĐẦU

ẤT : NINH UYÊN

- Giáp : Chân phải đặt hẳn xuống đất, bàn chân quay ngang lại, mũi bàn chân hướng ra ngoài. Tiếp tục, trọng tâm thân người đổ tới trước. Chân trái bước chòng lên đưa thân người ra sau lưng của ất. Hai chân lúc này làm thành thức "tả cung bộ"



H. 25.1

Tay phải của Giáp nắm cổ tay phải của Ất kéo mạnh ra sau và về bên phải. Bàn tay trái từ phía sau mở ra, hướng tới trước và lên trên cao chụp vào đầu Ất kéo ngược ra sau. Cùng lúc, đầu gối chân trái chụ vào sau gối phải của Ất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 25.1)

- Ất : Tay phải bị nắm, hai chân rùn xuống thành Mã bộ, đầu bị Giáp kéo ngửa ra



H. 25.2

sau, chân phải bị gài phía sau, không thể lùi được. Thân người do đó cũng phải ngửa ra (hình 25.1)

Để hóa giải

này, lúc vừa bị kéo giật đầu ra sau thì Ất phải lập tức xoay đầu sang bên phải, tay trái mở ra, đưa lên trên đầu và đập úp lên bàn tay trái của Giáp. Bốn ngón của bàn tay trái bám vào lỗ khẩu của bàn tay Giáp, trong lúc đó,

ngón cái bấu vào cạnh bàn tay của Giáp. Sau đó, Ất dùng lực bắm vừa kéo tay trái của Giáp ra trước, vừa bẻ gập cổ tay trái của Giáp. Cùng lúc, tay phải thừa thế rút về. Trọng tâm chuyển sang chân trái, thân người xoay sang phải làm thành "tả hư bộ". (xem hình 25.2). Mắt nhìn theo tay trái.

- Động tác trên, trong Cựu QUYỀN PHỔ gọi là "Kim tỉ phân my".

26. ẤT : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, AN ĐẦU

- Ất : Chân phải rút lại và đưa thành một vòng tròn ra sau chân trái của Giáp. Đầu gối cong lại làm thành thức "hữu cung bộ".

Tay trái của Ất vẫn giữ nguyên thế nắm bàn tay trái của Giáp, dùng sức kéo ngang sang bên trái và ra sau



(xem hình). Cùng lúc, bàn tay phải đưa cổ tay lên cao, vừa xoay cổ tay cho nắm tay lật úp lại để thoát khỏi thế nắm của Giáp, sau đó, bàn tay mở ra, đưa vòng ra sau lưng. Giáp và lên đầu, kéo gập đầu Giáp ra sau. Mắt nhìn theo bàn tay phải. (Xem hình 26).

- Động tác này cũng gọi là "Kim ti phân my".

Đây là một sự trả đũa của Ất đối với Giáp. Vừa thoát ra khỏi sự khống chế của Giáp, Ất đã dùng ngay cũng thức đó để phản công. Xem như đây là dùng thế "gậy ông đập lưng ông".

27. GIÁP : HỮU CÀM UYỂN, HẬU TẢO THỐI, TẢ HẠ AN CHUỖNG ẤT : TIỀN PHỦ THÂN

- Giáp : Theo thức trên, cổ tay trái bị bẻ gập xuống, đầu bị kéo ngược ra sau, thân người do đó phải ngửa ra.

Lập tức, Giáp xoay đầu sang bên trái, cùng lúc, tay phải đặt lên bàn tay phải của Ất. Bốn ngón tay của Giáp đặt vào hố khẩu của tay phải của Ất và ngón cái bấu chặt vào cạnh bàn tay phải của Ất. Sau đó, Giáp dùng sức vừa bắm các ngón tay phải vào bàn tay phải của Ất, vừa kéo, bàn tay của Ất ra phía trước, vừa

bẻ gấp cổ tay của Ất lại. (Lúc này hai người cùng đang bẻ cổ tay của nhau)

Tiếp tục, Giáp dùng cánh tay trái của mình đưa tới trước, áp sát vào sau cùi chỏ phải của Ất, trong lúc tay phải của Giáp vừa kéo cho tay Ất thẳng ra, vừa bẻ ra sau để gây chấn thương cho Ất. Mắt nhìn vào chỏ phải của Ất (Xem hình 27.1)



* Do tay phải bị bẻ, thân người của Ất phải đổ tới trước và buộc phải buông tay trái của Giáp ra. Nhờ cơ hội đó, Giáp rút tay trái ra sau và dùng lòng bàn tay ấn ngay vào sau chỏ phải của Ất. Phối hợp với tay trái đang ấn xuống, tay phải của Giáp kéo ngược tay phải

của Ất lên để liệt chỏ phải của Ất. Cùng lúc, Giáp dùng cẳng chân trái gạt ra sau, đánh vào cẳng chân phải của Ất,

làm cho Ất hoàn toàn thất thế, mất thăng bằng. Mắt của Giáp nhìn vào chướng trái. (Xem hình 27.2).

- Ất : Lúc này, tay phải đang bị Giáp khống chế, thân người lại bị chân chặn bên dưới, thân người dĩ nhiên phải khom tới trước.



Tay trái của Ất lập tức phải cong cánh chỏ lại, cùi chỏ hướng sang bên trái, dùng bàn tay trái áp xuống dưới mặt đất, tạm thời làm giảm bớt hiệu quả của đòn không chế của Giáp. (hình 27.3).

Ghi chú : Trong thức trên đây, động tác bê tay kết hợp với chân quét nhẹ ra sau không nên dùng sức quá mạnh. Còn đối với Ất, cánh tay trái chịu xuống đất không nên thẳng cánh chỏ ra. Làm như vậy để tránh nguy hiểm trong luyện tập.

28. ẤT : TẢ THƯỢNG THÁC HỮU TRỪU



Để hóa giải thức trên, Ất phải chú ý vào lực ấn xuống của Giáp. Ngay khi thấy lực ấn vừa rời nhẹ đi (do đã hết lực hoặc do Giáp hơi lỏng), lập tức Ất dùng chưởng trái đánh mạnh vào khớp chỏ phải để nâng lên. Cùng lúc tay phải dùng lực

hỗ trợ để gập cùi chỏ phải lại, phá thế bê tay của Giáp. Mắt nhìn vào chỏ phải. (Xem hình 28).

Khi dùng động tác trên, thân người cùng nhô lên với hai tay. Giáp phải chú ý vì lơ là, thì có thể bị Ất đánh chỏ phải lên trúng mặt hay ngực.

29. ẤT : HỮU KHÚC TÝ, TẢ TRÀNG TẮT

- Ất : Chân phải đang bị gài, gơ lên và đưa vòng qua trước chân trái của Giáp, sau đó, đưa bàn chân đến trước chân phải của Giáp thì ngừng lại, đặt hẳn bàn chân xuống đất. Trọng tâm chuyển sang chân phải.

Tiếp theo, tay trái của Ất nhanh chóng chụp lấy cổ tay phải của Giáp và dùng lực bê cổ tay Giáp cho bàn tay gập lại, lòng bàn tay Giáp hướng ra sau.

Cùng lúc đó, tay phải của Ất vừa được giải thoát, liền



dùng bàn tay đưa xuyên qua giữa eo và cùi chỏ của Giáp để đưa nắm tay ra sau lưng Giáp. Sau đó, dùng tay phải hơi gập lại rồi đưa chỏ gập (tức bên trong chỏ của Ất) áp sát vào bên cạnh chỏ ngoài của Giáp và hai tay dùng lực để bẻ cong tay phải của Giáp cho cánh tay gập lại. (Xem hình 29.1).

Lúc này xem như tay phải của Ất đang gánh tay của Giáp lên, trong lúc tay trái đang bẻ gập cổ tay Giáp, làm cho cánh tay phải của Giáp phải gập lại. Mắt nhìn vào chỗ chỗ hai bên tiếp xúc.

* Tiếp tục, Ất bước vòng chân trái để đưa thân người của mình ra sau lưng của Giáp. Chân phải cũng nương theo bước chân trái, giở gót lên và chúi ức bàn chân ra sau một chút để cho thân người hoàn toàn ở phía sau của Giáp.

Sau đó, bàn tay trái đang nắm cổ tay phải của Giáp liền được Ất dùng lực



H.29.2

bẻ mạnh ra sau lưng của Giáp, vừa bẻ, vừa nâng lên cao. Cùng lúc, tay phải của Ất đang móc vào chỏ phải của Giáp liền giở nắm tay lên cao, cánh tay trước đứng lên, dùng lực hỗ trợ để móc cho chỏ phải của Giáp đưa ngang sang bên phải (xem hình 29.2).

Động tác này làm sao cho tay phải của Giáp bị bẻ gập càng nhiều, càng tốt. Chuẩn bị cho hành động tiếp theo dưới đây.

* Đến đây, Ất dùng nắm tay phải mở ra chụp lên vai phải của Giáp. Ngón cái đặt lên cạnh xương Giáp cốt, bốn ngón còn lại thì bấu vào chỗ trũng (lõm xuống) ở bờ vai phải của Giáp. Vai phải có thể hơi nhô tới trước một chút để dùng bắp tay kèm căng tay (tức cánh tay ngoài của Giáp) cho kẹt lại ở đấy, không rút ra được. Lúc này, cánh tay phải của Giáp nằm ngang và vất lên trên chỗ gập tay phải của Ất (bên trong chỏ).



H.29.3

Tay trái Ất mở ra, dùng bàn tay chụp lên trên đầu Giáp để bẻ ngang qua bên trái. Chân phải chịu sức nặng của cơ thể, chân trái co lên, dùng đầu gối ấn vào dưới thắt lưng của Giáp để hoàn thành thức 29 này. (xem hình 29.3). Mắt nhìn vào bàn tay trái.

- Giáp : Để hóa giải thức này, khi tay trái của Ất vừa đặt lên đầu thì cố gắng xoay đầu sang bên phải lập tức. Cùng lúc, bàn tay trái mở ra và chụp lên trên tay trái của Ất, dùng sức vặn bẻ cổ tay Ất cho xoay ra ngoài.



Tiếp tục, thân người xoay sang bên phải, dùng thể xoay để cánh tay phải xô vào người của Ất và để cho đầu gối Ất bị trượt ra ngoài, thoát khỏi thể gạt của Ất (xem hình 29.4).

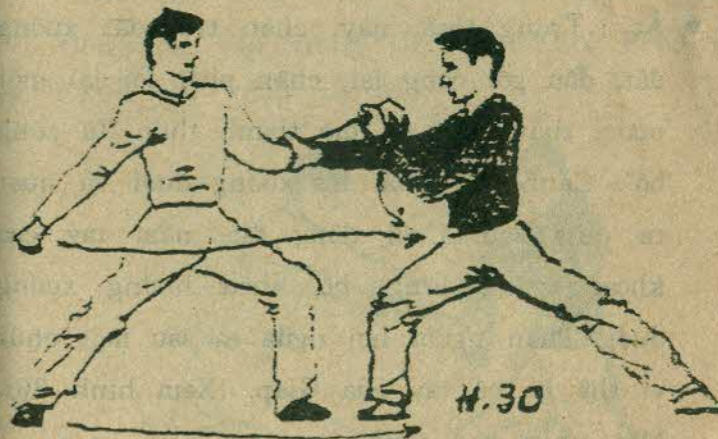
Thức 28 ở trên và thức 29 này, trong cự **QUYỀN PHỔ** gọi là "Hậu tọa đường".

Khi sử dụng thức khóa bẻ tay và chụp đầu. Ất không nên dùng lực quá mạnh. Còn đối với Giáp, lúc bẻ cổ tay Ất ở trên đầu cũng nên chú ý, không nên quá sức trong khi tập luyện với nhau. •

30. GIÁP : TẢ THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, TRIỀN UYỄN, NINH UYỄN (1)

ẤT : LẠC BỘ, TẢ CUNG BỘ, KHUẤT TRUU

- Giáp : Chân trái bước lên trước một bước, duỗi thẳng gối. Thân người xoay sang bên phải, chân phải cong lại, làm thành thức "hữu cung bộ".



(1) Chữ TRIỀN là quân, chữ NINH là vận, vát (như vát khàn).

Tay trái nắm lấy cổ tay trái của Ất, đặt nằm lên trên cánh tay trước (cẳng tay) của tay phải mình, phía dưới khớp chỏ phải một chút.

Sau đó, vươn cánh tay phải ra, Giáp dùng bàn tay trái chụp lên cánh tay trước của tay trái Ất và nắm cứng để làm điểm tựa cho tay phải. Bỏ bàn tay trái của Ất vòng theo cánh tay, hướng xuống dưới và sang bên phải của mình. Lúc này, cổ tay trái của Ất bị bẻ gấp hoàn toàn xuống dưới và tựa cầm trên cẳng tay của Giáp. (Xem hình 30).

Mắt của Giáp nhìn vào bàn tay phải.

- Ất : Trong thức này, chân trái đặt xuống đất, đầu gối cong lại, chân phải lui lại một bước, thẳng gối ra, tạo thành thức "tả cung bộ". Cánh tay phải hạ xuống dưới và quét ra phía sau. Cuối động tác, nắm tay cao khoảng thắt lưng, hồ khẩu hướng xuống dưới. Thân người hơi ngửa ra sau một chút vì thế bẻ cổ tay của Giáp. (Xem hình 30).

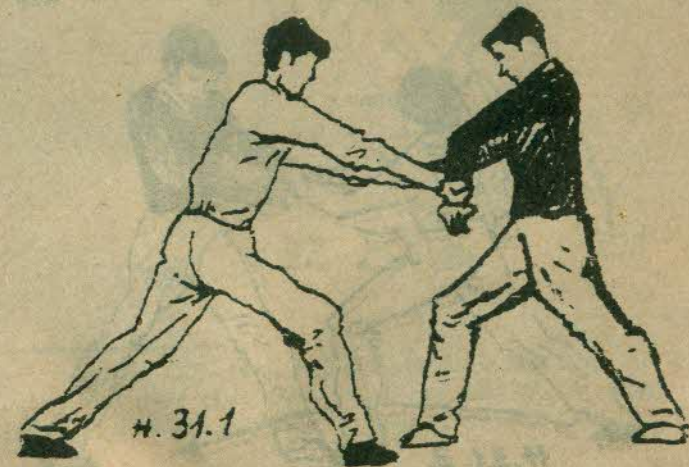
Mắt nhìn vào cánh tay trái.

- Động tác này, trong Cựu QUYỀN PHỔ kêu là "Triền ti" (nghĩa là quán tơ).

31. ẤT THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, HỮU PHẢN QUYỀN, TIỀN QUÁN QUYỀN

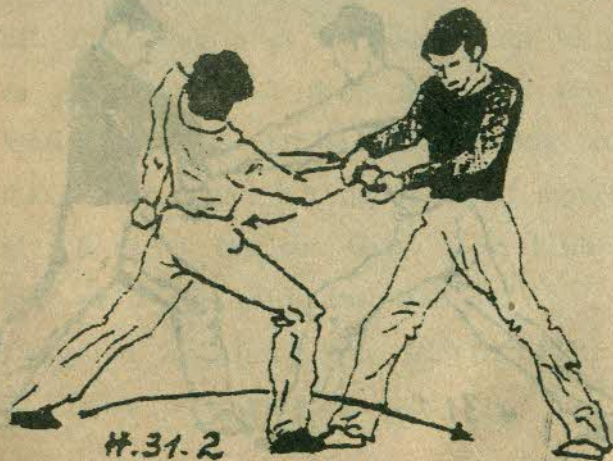
GIÁP : HỮU CUNG BỘ, SONG THỦ NINH UYÊN

- Ất : Ở thức trên, thân người hơi ngửa ra, và nghiêng sang bên phải một chút. Lúc này, chân phải lập tức bước tới trước một bước, thân người theo bước đi của chân phải mà hơi vặn eo, chuyển người vòng sang bên trái. Cùng lúc, tay phải ở sau dùng lưng nắm tay vòng tới trước và đánh ngang sang bên trái, cũng là đánh vào eo trái của Giáp. Mắt nhìn theo quyền phải. Động tác này trong CỰU QUYỀN PHỔ gọi là "Chúy yêu" (đập vào eo).



- Giáp : Tay trái buông cổ tay trái của Ất ra, cong cánh tay chỏ lại, cúi chỏ giở cao lên, bàn tay trái thông xuống dưới, ngón tay chỉ xuống đất, dùng lòng bàn tay vỗ ngang sang bên trái để đánh và chụp vào cổ tay phải của Ất. Hô khẩu hướng vào ~~trang~~ người (hình 31.1).

Tiếp tục, Giáp lật cánh tay trái lại, xoay ra ngoài, bàn tay trái đang nắm cổ tay phải của Ất đưa vòng lên trên theo ngược chiều kim đồng hồ để vặn ngược cánh tay phải của Ất. Bàn tay phải của Giáp lúc này cũng buông cánh tay trái của Ất ra để chuyển sang, chụp vào bàn tay phải của Ất. Ngón cái tay phải của Giáp đặt vào lưng bàn tay phải của Ất, chỏ xương ngón út, vừa ấn mạnh, vào vừa dùng sức bẻ gập cổ

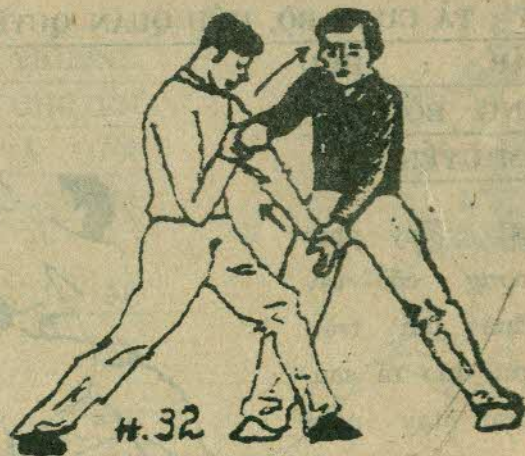


tay của Ất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 31.2).

Động tác này, trong CỰU QUYỀN PHỔ gọi là "Cổn đê" ⁽¹⁾

32. ẤT : TẢ THƯỢNG BỘ, TẢ ÁN CHƯỞNG.

- Ất : Do cổ tay phải bị bẻ, cánh tay phải bị vặn nên thân người nghiêng sang bên phải. Để hóa giải, Ất lập tức bước chân trái lên một bước, dùng cẳng chân trái chặn lấy cẳng chân phải của Giáp.



(1) Chữ CỐN có 2 nghĩa : một là quăng lưới, hai là cuốn, cuộn (như nước chảy cuốn cuộn, hay hòn đá lăn tròn). - Chữ ĐÊ : là chân của con thú, có móng. (bè chân thú)

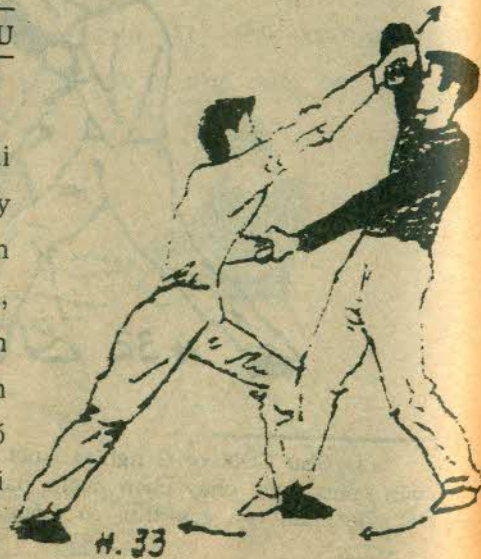
Tiếp tục, Ất dùng bàn tay trái xuyên qua dưới cánh tay phải của Giáp để áp lòng bàn tay lên trên cổ tay trái của Giáp, dùng lực hướng xuống dưới mà ấn mạnh xuống dây tay trái của Giáp ra ngoài, tạm thời làm giảm áp lực đòn bẻ tay của Giáp. Cùng lúc, tay phải cong chỏ lại và kéo sát vào trong người và đưa sang bên phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 32)

Động tác này, trong CỤU QUYỀN PHỔ kêu là "Ấn thủ".

33. ẤT : TẢ CUNG BỘ, HỮU QUÁN QUYỀN

GIÁP : HỮU
CUNG BỘ, HỮU
CẦM UYẾN

- Ất : Tay phải cong cổ tay đưa lên trên rồi đưa ra sau, bàn tay nắm lại thành quyền là có thể thoát khỏi tay Giáp.



H. 33

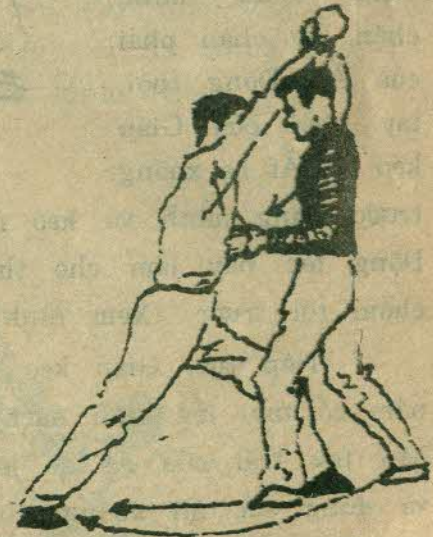
Sau đó, Ất dùng lưng nắm tay phải phản công, đưa lên cao và đánh về bên trái, tấn công vào màng tang của Giáp. Mắt nhìn theo tay quyền.

- Giáp : Thân người hơi ngửa ra sau để tránh đòn đánh tới của Ất. Cùng lúc, tay phải từ dưới đưa vòng lên trên theo chiều kim đồng hồ, lòng bàn tay hướng ra ngoài, để chụp và nắm lấy cổ tay phải của Ất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 33).

Động tác này, trong CỤU QUYỀN PHỔ gọi là "Quán nhĩ quyền".

34. GIÁP : THƯỢNG BỘ CHUYỂN THÂN, TẢ THỐI HẬU TẢO, TẢ HẠ ẤN ẤT : HỮU HẠ ÁP TẮT

- Giáp : Chân trái bước lên một bước, bàn tay phải nắm cổ tay phải



H. 34.1

của Ất giờ cao lên, và hơi đưa sang phải một chút cho qua khỏi đầu. Sau đó, đưa chân phải ra phía sau chân trái để bước lên trước một bước. (Xem hình 34.1).

Theo bước chân phải, thân người xoay sang bên phải để thân người cùng hướng với Ất. Tiếp tục, Giáp đưa chân trái ra sau một



chút, dùng lưng của cẳng chân mình chặn lấy chân phải của Ất. Đồng thời, tay phải của Giáp kéo tay Ất hạ xuống

trước bụng mình và kéo ngang sang bên phải. Động tác này làm cho thân người của Ất bị chồm tới trước. (Xem hình 34.2).

* Tiếp tục, Giáp kéo tay trái (đang bị Ất nắm cổ tay) lờn dưới nách phải của Ất và đặt bàn tay trái của Ất đè lên sau vai của y ta và dùng sức ấn xuống, cùng lúc đó, tay phải của Giáp kéo ngược tay phải của Ất ra phía sau và hướng lên trên.

Chân trái dùng cẳng chân gạt ra sau để danh vào chân phải của Ất, làm cho Ất phải hạ người xuống sát mặt đất. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 34.3).



- Ất : Hướng tới trước khom người xuống vì thế gài, bẻ của Giáp. Chân phải dùng đầu gối đè lên sau gối trái của Giáp để chịu lại. Tay trái cùng lúc dùng sức kéo tuột tay của Ất xuống khỏi nách của mình. (Xem hình 34.4).



35. ẤT : HỮU CUNG BỘ, HỮU ĐÍNH TRỮ
GIÁP : TẢ THOÁI BỘ, CHUYỂN THÂN HỮU CUNG
BỘ, LẠP UYỂN.

Ất : Thân người đứng lên, cánh tay phải co lại, dùng cùi chỏ thúc ngược vào ngực của Giáp, mắt nhìn theo chỏ phải.

(hình 35.1).



Ghi chú : Thức này, Ất có thể tựa bắp tay phải lên cánh tay trái của Giáp, dùng đó làm điểm tựa để lướt chỏ phải lên đánh vào cổ hoặc cạnh hàm bên trái của Giáp.

Giáp : Chân trái lui về sau một bước, thẳng gối. Chân phải cong gối, trụ xuống thành "hữu



cung bộ". Tay trái nắm cổ tay trái của Ất kéo sang bên trái và ra sau người mình. (lúc này tay trái của Ất bị kéo đuổi ra). Mắt của Giáp nhìn vào tay phải.

(xem hình 35.2).

36. ẤT : TẢ THƯỢNG BỘ,
CHUYỂN THÂN TẢ HẬU
TẢO, TẢ HẠ ÁN
GIÁP : HỮU HẠ ÁP TẮT

Ất : Tay phải nắm tay trái của Giáp giữ lên cao (hình 35.2 ở trên), sau đó, mũi bàn chân phải quay ngang sang phải và chân trái bước lên

một bước, dùng lưng căng chân trái đặt sát vào trước căng chân phải của Giáp. Lúc này, sức nặng thân người dồn vào chân phải, thân người xoay sang bên phải và tay phải của Ất kéo ngang tay phải của Giáp vừa sang bên, vừa ra sau (hình 36.1).



H.36.1

Tiếp theo, chân trái gạt mạnh để quét chân phải của Giáp ra sau, và cùng lúc, tay trái kéo lòn bàn tay Giáp qua nách của y ta và áp vào sau vai phải của hắn rồi dùng sức ấn xuống, trong lúc đó, tay phải lại kéo ngược tay phải của Giáp ra sau (hình 36.2). Mắt nhìn vào tay trái.



H.36.2

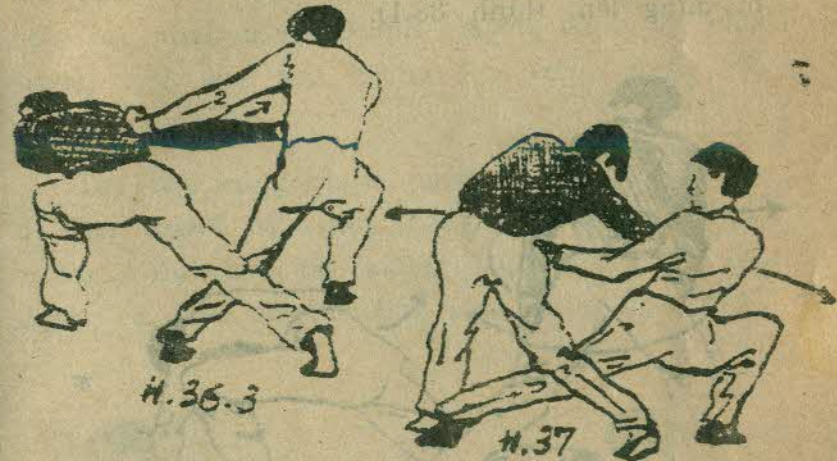
Giáp : Khi chân phải bị gạt ra sau, lập tức dùng đầu gối ấn mạnh vào sau gối chân trái của Ất và dùng sức nặng thân người đè lên

để giữ chặt chân Ất. (xem hình 36.3).

* Thức này giống thức 34 ở trên.

37. GIÁP : HỮU ĐỈNH TRƯU

Giáp : Tay trái dùng sức kéo ghệt tay trái



H.36.3

H.37

của Ất từ dưới nách phải ra phía trước và hướng xuống dưới đất.

Tay phải gập lại, dùng chỗ phải thúc vào ngực của Ất. Mắt nhìn theo chỗ phải (hình 37).

* Thức này giống thức 35 ở trên.

Từ thức 34 đến thức 37 này, trong CỤU QUYỀN PHỔ gọi là "Điền hư" (nghĩa là lấp vào chỗ trống).

38. GIÁP, ẤT: CUNG BỘ, CÂU THỦ, THỜI CHƯỞNG

Giáp : Hai tay đang nắm lấy hai tay của Ất, lúc này buông rời ra và đứng lên. Chân phải hơi rút lên và kéo lại gần với chân trái.

Ất : Tay phải chống xuống mặt đất, chuẩn bị đứng lên. (hình 38.1).



Giáp : Thân người hơi xoay qua bên trái, chân phải bước lên một bước, làm thành "hữu cung bộ". Tay phải mở ra thành chưởng, mũi bàn tay hướng lên trên, từ trong đánh ra trước, cho đến lúc hết tầm tay. Mũi bàn tay cao ngang lông mày.

Các ngón tay trái chụm lại và cong lên như cái móc (câu thủ), thẳng cánh tay mà gạt ra sau. Cuối động tác, bàn tay cao khoảng ngang thất lưng, các ngón tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo chưởng phải.

Ất : Thân người đứng hẳn lên, chân phải co, chân trái duỗi làm thành thức "hữu cung bộ". Tay phải mở ra thành chưởng đánh tới phía trước, mũi bàn tay hướng lên trên, chiều cao ngang lông mày.

Tay trái cũng chụm ngón lại và gập cổ tay để làm thành câu thủ, thẳng cánh tay trái gạt ra sau. Mũi bàn tay hướng lên trên, chiều cao ngang eo. Mắt nhìn chưởng phải (xem hình 38.2).

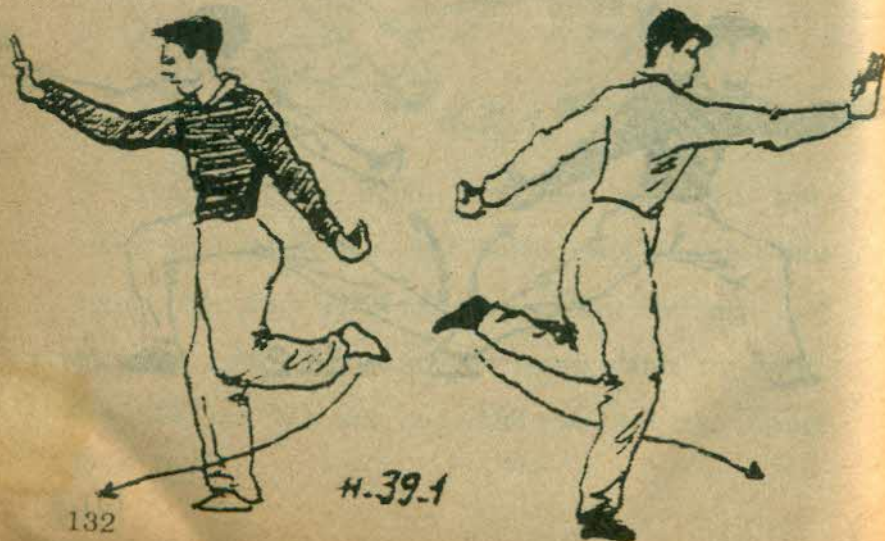


Động tác này trong CỤU QUYỀN PHỔ gọi là "Tiêu kết thúc, đơn biên chương."

* Ghi chú : Chương phải đánh tới trước là sử dụng cạnh bàn tay, chỗ ngón út, do đó, lòng bàn tay hơi nghiêng sang bên trái. Thức này gọi là "Trắc lập chương".

39. GIÁP, ẤT : OÁT HÀNH BỘ, TẢ CUNG BỘ, TẢ CẦU THỦ, HỮU THỜI CHƯƠNG

* Giáp và Ất, hai bên cùng giữ nguyên tư thế của phần trên thân thể, chỉ có thân người hơi chồm tới trước một chút. Căng ngực, thóp bụng, hai chân đều cong và sức nặng dồn vào



chân phải. Chân trái giở lên về phía sau cho lòng bàn chân ngửa lên trên, gót chân nằm gần hông. (xem hình 39.1). Mắt nhìn theo chương phải.

* Bàn chân trái khi thực hiện thức này, đầu tiên giở gót lên và dùng ức (hoặc mũi) bàn chân móc (quệt) xuống mặt đất một cái, xong mới duỗi thẳng các ngón chân ra, trong lúc gập gối trái lại.

Làm như vậy, cho lòng bàn chân ngửa lên thì mới thực hiện đúng động tác của thức này.

* Sau đó, cả hai người cùng đưa chân trái tới trước và đặt bàn chân xuống để làm thành "tả cung bộ". Mắt vẫn nhìn theo chương phải (xem hình 39.2).

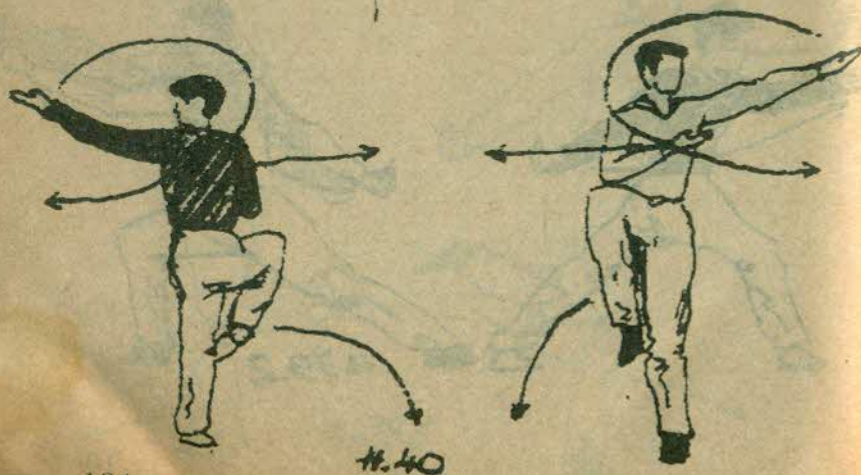


- Động tác này cũng gọi là : "Tiểu kết thúc, đơn biên chưởng"

40. GIÁP, ẤT : HỮU ĐỀ TẤT, TẢ XUYÊN CHƯỖNG

Giáp và Ất, hai người cùng xoay thân người sang bên phải, cùng lúc, giở chân phải lên, đưa gối chỉ thẳng tới trước. Sức nặng thân người dồn vào chân trái và đứng vững trên đó để tạo thành thức "độc lập bộ".

Sau đó, cả hai đều thu hồi chưởng phải về đặt tại cạnh bên ngực trái, lòng bàn tay hướng lên trên. Cùng lúc, tay trái từ sau xia các đầu



ngón tay ra trước, lòng bàn tay ngửa lên. Mắt nhìn theo chưởng trái.

(xem hình 40).

* Chú ý : Khi xia bàn tay trái ra, cùng lúc với động tác thu bàn tay phải về, và bàn tay trái lật ngửa, từ sau đưa lên vuốt dài trên cánh tay phải, cũng như đi ngang trên bàn tay phải để đâm ra phía trước.

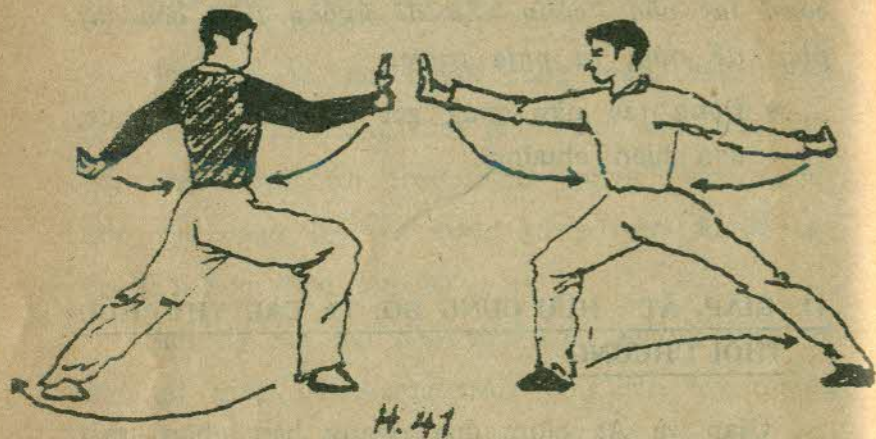
- Động tác này cũng gọi là "Tiểu kết thúc, đơn biên chưởng".

41. GIÁP, ẤT : HỮU CUNG BỘ, TẢ CẦU THỦ, HỮU THÔI CHƯỖNG

Giáp và Ất cùng đưa ngang bàn chân phải sang bên phải và đặt xuống đất, làm thành thức "hữu cung bộ".

Bàn tay trái quay vòng theo chiều kim đồng hồ, đưa lên cao, xuống ngực (đến đây các ngón chụm lại, biến thành cầu thủ) rồi tiếp tục đưa vòng xuống dưới, cánh tay trái duỗi thẳng, dùng cầu thủ gạt mạnh ra sau. Cuối động tác bàn tay trái cao ngang thắt lưng, các đầu ngón tay hướng lên trên. Lúc này cả hai đều quay người sang bên phải để đối diện với nhau.

Tay phải cùng lúc từ trước ngực trái dùng cạnh bàn tay đẩy ra trước mặt, lòng bàn tay hơi nghiêng sang bên trái. Đầu ngón tay cao ngang lông mày. Mắt nhìn theo chướng phải (xem hình 41).



H. 41

- Thức này cũng gọi là "Tiểu kết thúc, đơn biên chướng".

42. GIÁP, ẤT : TÌNH BỘ, BẢO QUYỀN

Giáp và Ất cùng quay người sang bên phải, bàn chân phải hơi vòng ngang trước mũi chân trái để thu về đặt cạnh bàn chân trái.

Hai chân và thân người cùng thẳng đứng lên, hai bàn tay nắm lại thành quyền, thu về đặt tại hông, mắt nhìn đối phương. (hình 42.1).



H. 42.1

Ất xoay người trở lại cho người hướng tới trước như Giáp. Sau đó, cả hai buồng thông hai tay xuống, hai bàn tay đặt ở cạnh đùi. Mắt nhìn thẳng tới trước. (xem hình 42.2).

Đến đây là kết thúc toàn bài HỢP CHIẾN QUYỀN.



H. 42.2

Chịu trách nhiệm xuất bản :
NGUYỄN VĂN HẮN

Biên tập : TÔ QUỐC TUẤN
Trình bày : THẢO SA
Bìa và minh họa : THIÊN KỲ
Sửa bản in : QUANG TRÍ

In 1.000 cuốn, khổ 13x19, tại Xí nghiệp In Tân Bình.
Số xuất bản : 49/XBĐT-KH93. In xong và nộp lưu
chiếu tháng 03 năm 1994.

LÊ QUỐC KHÁI - NGUYỄN QUAN QUẬN
NGUYỄN VĂN HẬU

BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN



北少林脱战拳

NXB ĐỒNG THÁP • BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN • LÊ QUỐC KHÁI - NGUYỄN QUAN QUẬN NGUYỄN VĂN HẬU

